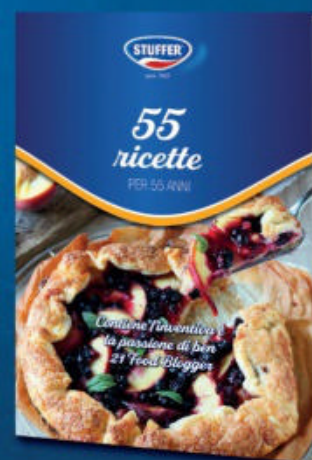
COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.46 - Prima immissione: 5 ottobre 2021 - Prezzo €1,50

STUFFER
55
ricette
PER 55 ANNI

Crea...
Sfoglia
ROTONDA
230g
STUFFER
since 1965
Sfoglia

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale *ottobre*

Ottobre è arrivato, mettiamo in archivio l'estate e ci buttiamo a capofitto nei sapori e nei profumi dell'autunno. E per l'occasione abbiamo pensato di allettarvi con una serie di **risotti** di stagione arricchiti con verdure, tuberi, formaggi, frutta, pesce e carne, per tutti i gusti e le tendenze.
E dato che spesso il risotto è protagonista della mensa domenicale abbiamo deciso di mettergli a fianco un altro piatto forte del medesimo menu, ovvero l'arrosto, qui declinato in due classiche versioni, il ***roast beef*** di manzo, al sangue e di origine inglese ma ormai cittadino onorario del Belpaese e il classico, nostrano, **arrosto di vitello** ben cotto; in entrambi i casi abbiamo posto molta cura ai dettagli necessari per una cottura *au point*.
Castagne e mele sono le basi da cui partire per i prodotti di pasticceria, raffinati come il *Mont Blanc* o i *marron glacés*, oppure rustici come *muffin* o *cheesecake* alle mele.
I **funghi** sono protagonisti di un utile servizio sulla tecnica di essiccazione che consente di conservarli e consumarli sino al successivo periodo di raccolta.
La **zucca** non può mancare, soprattutto con la pagana (ma tanto amata dai bambini) *Halloween* alle porte, però questa volta siamo andati alla ricerca di varietà e ricette tipiche della tradizione italiana.
E anche le **patate** conquistano un posto in prima linea con tre qualità e tre metodi di cottura che ribadiscono la poliedricità di un tubero scoperto da Colombo e valorizzato da Parmentier; *kipfel* e *rösti* in particolare sono due belle ricette a cavallo delle Alpi e dal sapore mitteleuropeo.
L'area del benessere di questo mese è rappresentata a pieno titolo dalla **melagrana**, bacca indoeuropea ricca di valori terapeutici (l'*ayurveda* utilizza ogni parte della pianta) e di significati religiosi indù, islamici e cristiani.
L'ortaggio del mese é la **cipolla rossa di Tropea**, ormai ben nota nella cucina italiana, molto apprezzata sia dei cuochi che dagli appassionati di cucina per il suo aroma garbato.
Abbiamo approfittato di questo excursus nella punta dello Stivale per parlare di altre due eccellenze della gastronomia calabra come la **'nduja** e il **gaglioppo**. E per l'occasione ospitiamo anche, grazie al contributo della Regione Calabria, una serie di ricette proposte dal *gotha* degli chef calabresi che usano con maestria e creatività gli ingredienti caratteristici del territorio.
Prima di lasciarvi, vi ricordo di leggere in Ortomania l'articolo sullo ***yuzu***, varietà di limone giapponese meno aggressiva e più aromatica, che di questa cucina è ingrediente fondamentale. Provate a coltivarlo in vaso e vi conquisterà.

Buona lettura,
Luca Turchi

Sommario

ottobre

86
Pasticceria
Marron glacé tiramisù

90
Tecniche in cucina
Essiccazione dei funghi porcini

96
SLURP!
Ceci croccanti

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

Prodotti di stagione
ottobre

Arriva l'autunno, tutto si tinge di ocra, arancio, rosso, e i nuovi colori corrispondono anche a sapori più intensi di frutta e verdura. La regina indiscussa di questo mese è la zucca, ma anche il radicchio e le castagne accompagnati da cachi e clementine che ci accompagnano dolcemente verso la stagione più fredda.

FRUTTA

Pere, Mele, Uva, Limoni, Castagne, Cachi, Lamponi, Clementine

VERDURA

Aglio, Bietole, Broccoli, Carciofi, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

PESCE

Alici, Calamari, Cefali, Cernie, Dentici, Gallinelle, Gattucci, Mazzancolle, Moscardini, Naselli, Ombrine, Orate, Pannocchie, Pesci Spada, Ricciole, Rombi chiodati, Saraghi, Sardine, Seppie, Sogliole, Tonni, Triglie

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

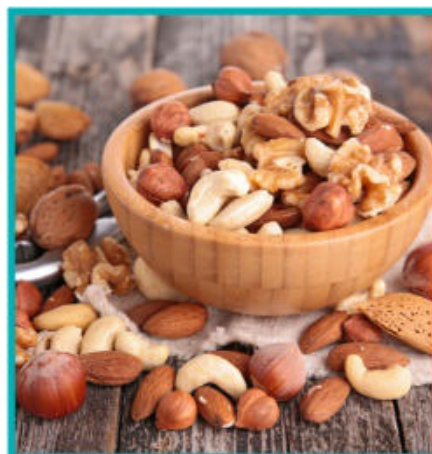
VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 2 novembre

IN COVER

Salsicce per tutti

Il più famoso e antico tra gli insaccati, con tante e diverse declinazioni in ogni regione italiana, cibo popolare e contadino, ma anche simbolo per eccellenza di abbondanza alimentare e ricchezza, in oltre 20 ricette semplici ma succulente!

LE RICETTE DEL BENESSERE

Il *superfood* con il guscio

Le noci e la frutta secca favoriscono la produzione dell'ormone del buonumore e sono considerate una sorta di elisir di lunga vita, ma soprattutto sono buonissime, in piatti sia dolci che salati.

BRUTTO MA BUONO

Cioccolato che passione

Considerati i dessert per eccellenza, i dolci al cioccolato sono una tentazione irresistibile, soprattutto quando la loro preparazione è facile e veloce.

IN ALLEGATO

Formine per biscotti 3d

Un set immancabile per prepararsi al Natale con un'idea originale e nuovissima: i biscotti in tre dimensioni, da realizzare tagliandoli con formine e poi assemblare per dar vita alle figure tradizionali natalizie.

Il risotto

UNO DEI PRIMI PIATTI PIÙ CONOSCIUTI E APPREZZATI DELLA CUCINA ITALIANA, DIFFUSO IN TUTTA LA NOSTRA PENISOLA CON NUMEROSE VARIANTI REGIONALI. LE VARIETÀ DI RISO PIÙ UTILIZZATE NELLA PREPARAZIONE DEI RISOTTI SONO: CARNAROLI (CHICCO LUNGO), ARBORIO (SUPERFINO), BALDO (LUNGO E SUPERFINO) E VIALONE NANO (SEMI-FINO TONDO). PER PREPARARE IL RISOTTO PERFETTO OCCORRE SEGUIRE DEI PASSAGGI FONDAMENTALI COME LA TOSTATURA DEL RISO E LA MANTECATURA FINALE. VI PROPONIAMO UNA CALIBRATA SELEZIONE DI RICETTE, DA QUELLE CLASSICHE E TRADIZIONALI A QUELLE ESTROSE E CREATIVE, DA QUELLE COL PESCE A QUELLE CON GLI ORTAGGI DI STAGIONE.

Risotto
con peperoni, cipolle e carote

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
peperoni rossi **200 g**
peperoni gialli **200 g**
carote **2**
cipolla **1**
brodo vegetale **1.5 l**
basilico fresco
sale
pepe
olio E.V.O.
burro **1 noce** per mantecare

Lavate i peperoni, eliminate i semini interni e tagliateli a strisce sottili. Pelate le carote, una tagliatela a dadini regolari.Friggete la carota a lamelle in una padella con un filo d'olio fino a quando risulta dorata e croccante. Tenete da parte.

Tritate finemente la cipolla. Fate scaldare un filo d'olio in una padella, aggiungete la cipolla, la carota a dadini e i peperoni.

Lasciate rosolare per un paio di minuti, poi unite il riso, tostatelo e bagnatelo con qualche mestolo di brodo.

Salate e pepate a piacere. Versate altro brodo fino a terminare la cottura del riso, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Togliete dal fuoco e mantecate con il burro.

Lasciate raffreddare e asciugare il risotto, così da poterlo impiattare con l'aiuto di un coppapasta e decorate con foglie di basilico fresco e le carote a lamelle fritte.

Risotto *ai fegatini*

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
fegatini di pollo **230 g**
vino rosso **50 ml**
burro **40 g**
brodo vegetale **1 l**
carota **1**
costa di sedano **1**
cipolla **½**
limone **1**
Parmigiano Reggiano q.b.
sale
pepe
prezzemolo

Sciacquate i fegatini sotto l'acqua corrente, poi cospargeteli con acqua e limone e lasciateli riposare per un paio d'ore. Tritate finemente la cipolla, la carota e il sedano.

Fate sciogliere il burro in una padella e rosolate il trito di verdure. Tagliate i fegatini a dadini regolari e aggiungeteli al soffritto, facendoli rosolare da tutti i lati. Versate il vino, sfumate e lasciatelo evaporare completamente. Unite il riso, mescolate bene e fatelo tostare.

Aggiungete un paio di mestoli di brodo caldo, e continuate in questo modo ogni volta che il riso lo avrà assorbito tutto; fino al termine della cottura, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Il tempo di cottura dipende dalla varietà di risotto utilizzato. Salate e pepate a piacere.

Unite una noce di burro e mantecate per qualche minuto, a fuoco spento. Servite il risotto con i fegatini di pollo, scaglie di Parmigiano Reggiano e qualche foglia di prezzemolo, caldo in tavola.

Risotto alla bava *con toma piemontese*

ingredienti per 4 persone

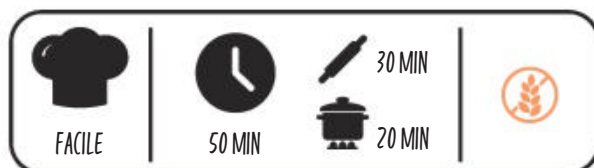
riso **280 g**
toma piemontese **200 g**
panna da cucina **350 ml**
brodo vegetale **1 l**
cipolla **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g**
olio E.V.O.
sale
pepe
prezzemolo

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio. Unite il riso, mescolate e fatelo tostare per un paio di minuti.

Aggiungete il brodo caldo, ogni volta che il liquido sarà stato assorbito dal riso versate altri mestoli di brodo, fino al termine della cottura, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Regolate di sale e di pepe a piacere. Tagliate la toma piemontese a dadini e ponetela in un pentolino antiaderente con la panna.

Fate sciogliere il formaggio su fiamma dolce, mescolando sempre. Quando il riso risulterà cotto, aggiungetevi la fonduta, amalgamandola bene.

Mantecate con il Parmigiano Reggiano e servite subito il risotto decorando con delle foglie di prezzemolo fresco.

Risotto alla barbabietola

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
barbabietola **160 g**
scalogno **1**
brodo vegetale **1 l**
vino bianco **50 ml**
burro **40 g**
Grana Padano grattugiato **50 g**
olio E.V.O.
sale

Tagliate a cubetti la barbabietola e frullatela con un mixer, allungate con un mestolo di brodo. Tenete da parte.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio.

Aggiungete il riso e tostatelo, mescolandolo per un paio di minuti, poi sfumate con il vino bianco.

Versate il brodo caldo, poco alla volta, fino al termine della cottura, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Trascorsi 10 minuti, aggiungete la polpa della barbabietola frullata in precedenza.

Togliete la padella da fuoco, mantecate il risotto con il burro e con il Grana Padano grattugiato. Impiattate e servite subito.

Risotto ai fichi, nocciole e rosmarino

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
fichi neri **4**
cipolla **½**
vino bianco **50 ml**
burro **40 g**
brodo vegetale **1 L**
olio E.V.O.
sale
nocciole tostate q.b.
rosmarino q.b.

Tritate la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con il burro.

Aggiungete il riso e tostatelo per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare.

Tagliate i fichi in pezzetti e aggiungetene metà nel riso, i restanti vi serviranno per la decorazione.

Aggiungete un mestolo di brodo e continuate la cottura versandone poco alla volta, quando il riso avrà assorbito il liquido.

Mantecate con il burro e servite il risotto guarnendolo con i fichi, 1 rametto di rosmarino e le nocciole tostate tritate finemente.

la variante: Risotto ai fichi e prosciutto crudo

Tritate grossolanamente due fette di prosciutto crudo e mescolatele al risotto una volta cotto.

Risotto con *robiola, speck e porri*

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
speck a listarelle **160 g**
robiola **200 g**
porro **1**
brodo vegetale **1 l**
vino bianco **100 ml**
olio E.V.O.
sale

Tritate finemente il porro e fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio insieme allo speck.

Unite il riso, tostatelo e sfumate con il vino bianco. Lasciate evaporare completamente.

Aggiungete il brodo caldo, cuocete il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, versando i mestoli di brodo ogni volta che il riso avrà assorbito il liquido precedente. Salate se necessario.

Mantecate con la robiola tagliata a tocchetti, mescolate e servite caldo.

Risotto con *gorgonzola, pere e noci*

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
gorgonzola piccante **130 g**
pere **3**
gherigli di noci **50 g**
burro **40 g**
vino bianco **100 ml**
brodo vegetale **1 l**
scalogno **1**
Grana Padano **80 g**
sale

Tritate finemente lo scalogno, ponetelo in una casseruola con una noce di burro; fatelo imbiondire poi aggiungete il riso e tostatelo per qualche minuto.

Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente. Aggiungete un paio di mestoli di brodo caldo, mescolate e proseguite con la cottura, aggiungendo il brodo ogni volta che il riso lo avrà assorbito.

Cuocete il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Intanto che il riso cuoce, tritate grossolanamente i gherigli di noci e sbucciate le pere.

Eliminate i semini interni delle pere e riducete una pera a dadini, una tagliatela a fettine sottili e l'altra frullatela con un mixer da cucina.

Tagliate il gorgonzola a tocchetti e unitelo al riso, aggiungete anche la pera a cubetti e la polpa frullata in precedenza. Spegnete il fuoco, unite il Grana Padano e mantecate con il burro.

Decorate il risotto con le noci tritate, le fettine di pera e qualche dadino di gorgonzola. Servitelo subito ben caldo.

la variante:

Risotto con uva, noci e gorgonzola dolce

Lavate 400 g di uva bianca senza semi, tagliate gli acini a metà. Conservate alcuni acini per la decorazione finale del piatto, i restanti poneteli in un frullatore o estrattore e ricavatene il succo. Tenete il succo da parte. Dopo aver fatto rosolare la cipolla e tostare il riso, versate il succo d'uva. Continuate la cottura seguendo le indicazioni della ricetta, aggiungete al riso il gorgonzola dolce a tocchetti e decorate con gli acini e la granella di noci.

Risotto *all'arancia*

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
arancia bio **1**
cipolla **1**
burro **50 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
brodo vegetale **1 l**
vino bianco **100 ml**
timo q.b.
sale
pepe

Lavate bene l'arancia, asciugatela e grattugiate la scorza, evitando la parte bianca amarognola.

Spremete l'arancia per ottenere il succo, filtratelo con il colino e tenetelo da parte.

Tritate finemente la cipolla, ponetela in una casseruola con una noce di burro e fatela soffriggere.

Aggiungete il riso, tostatelo per un paio di minuti, poi sfumate con il vino bianco. Una volta evaporato, versate il succo d'arancia e proseguite con la cottura del riso.

Mescolate il riso, aggiungete un mestolo di brodo ogni volta che il riso avrà assorbito il liquido precedente.

Regolate di sale e di pepe. Terminata la cottura, secondo le indicazioni riportate sulla confezione, mantecate con il burro e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Servite il riso ben caldo, decorate con il timo fresco e la scorza d'arancia.

Risotto *al vino rosso*

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
vino rosso **170 ml**
brodo vegetale **1 l**
cipolla **1**
Pecorino Romano **50 g**
burro **30 g**
sale
pepe
salvia
basilico (per decorare)

Scaldate il burro in una casseruola. Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere nella padella con un paio di foglie di salvia e una noce di burro.

Unite il riso e tostatelo, versate il vino. Fatene evaporare l'alcol e poi aggiungete qualche mestolo di brodo caldo.

Cuocete il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, regolate di sale e pepe e aggiungete altro brodo ogni volta che il riso avrà assorbito il liquido.

Togliete dal fuoco, mantecate con il burro, servite con una spolverata di Pecorino Romano grattugiato e guarnite, a piacere, con qualche foglia di basilico.

la variante:
Risotto con salmone affumicato, scorza di limone e Parmigiano Reggiano

Sostituite il salmone fresco con quello affumicato (150 g), una volta cotto il risotto mantecatelo con la scorza di limone e il Parmigiano Reggiano

Risotto ai piselli con salmone al forno

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
tranci di salmone **4**
piselli **175 g**
cipolle piccole **2**
olio E.V.O.
sale
pepe

Scaldate un filo d'olio in una padella, tritate finemente la cipolla e fatela dorare. Unite i piselli, versate uno o due bicchieri di acqua tiepida e fateli cuocere per 10 minuti. Regolate di sale di pepe.

Versate in un'altra padella un filo d'olio, fate appassire la cipolla tritata finemente. Aggiungete il riso, tostatelo poi unite qualche mestolo di brodo e procedete con la cottura, secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Accendete il forno a 200°C. Ungete una pirofila con un filo d'olio, adagiarvi i tranci di salmone, dopo aver eliminato eventuali spine e cuoceteli per 15 minuti.

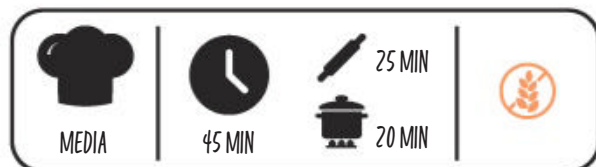
Tenete i tranci di salmone in caldo. Aggiungete i piselli al risotto, mescolate e servite con il salmone.

Risotto con cozze e spinaci

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
cozze **750 g**
spinaci in foglie **80 g**
burro **50 g**
brodo vegetale o di pesce **1 l**
Grana Padano DOP **50 g**
cipolla **1**
vino bianco **100 ml**
sale
pepe

Lavate accuratamente le cozze, ponetele in una padella con un bicchiere d'acqua e fatele cuocere a fiamma bassa coperte con un coperchio fino a quando non si aprono.

Sgusciate le cozze e tenetele da parte. Fate sciogliere una noce di burro in una padella e fate rosolare la cipolla tritata finemente.

Aggiungete le foglie di spinaci, il riso e mescolate.

Sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare, poi allungate con un paio di mestoli di brodo caldo.

Fate cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, dopo aggiungete le cozze e continuate la cottura per altri 2 minuti.

Regolate di sale e di pepe. Mantecate con il burro e il Parmigiano Reggiano. Servite il risotto caldo.

Risotto con *radicchio e gamberi*

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
radicchio rosso **370 g**
gamberi **12**
brodo vegetale **1 l**
vino bianco **½ bicchiere**
scalogno **1**
olio E.V.O.
burro q.b.
prezzemolo
sale
pepe

Lavate le foglie di radicchio rosso sotto l'acqua corrente, poi tamponatele con un panno pulito.

Affettate sottilmente lo scalogno, ponetelo in una casseruola con un filo d'olio e fatelo rosolare per un paio di minuti.

Aggiungete il radicchio, mescolate e tenetelo sul fuoco per un paio di minuti.
Unite il riso, tostatelo e sfumatelo con il vino bianco.

Bagnate il riso con il brodo caldo e fatelo cuocere secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Prendete i gamberi già puliti, lavateli sotto l'acqua corrente, tenetene da parte alcuni per la decorazione e i restanti tagliateli a tocchetti.

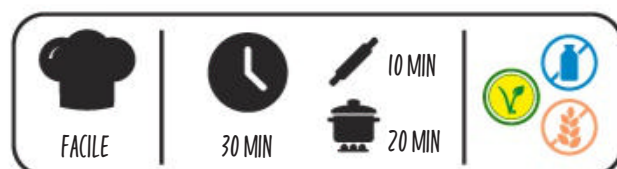
Fate saltare tutti gamberi in padella per un paio di minuti. Aggiungete i gamberi a tocchetti al riso, poi una volta cotto, togliete dal fuoco e mantecate con una noce di burro. Impiattate il risotto e decorate con i gamberi.

Risotto con *i fagioli*

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
fagioli già lessati **250 g**
brodo vegetale **1 l**
cipolla **1**
olio E.V.O.
sale
pepe
foglie di alloro

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio.

Unite il riso, tostatelo e poi bagnatelo con i mestoli di brodo caldo. Aggiungete i fagioli e le foglie di alloro.

Cuocete il riso per circa 16-18 minuti, in base alla varietà scelta.

Versate il brodo non appena il riso avrà assorbito il liquido precedente ed eliminate le foglie di alloro.

Salate e pepate a piacere.
Mantecate con l'olio e servite caldo.

Risotto al tartufo

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
tartufo **20 g**
brodo vegetale **1 l**
vino bianco **½ bicchiere**
Parmigiano Reggiano grattugiato **80 g**
burro **40 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Fate tostare il riso a secco nella casseruola.

Aggiungete un filo d'olio, mescolate e sfumate con il vino bianco.

Unite un mestolo di brodo vegetale caldo, fate cuocere il risotto secondo i tempi di cottura della varietà scelta e aggiungete il brodo ogni volta che il liquido precedente è stato assorbito.

Spegnete il fuoco, mantecate con il burro e unite il Parmigiano Reggiano grattugiato.

Affettate il tartufo con l'apposito attrezzo direttamente sul risotto servito nei piatti da portata.

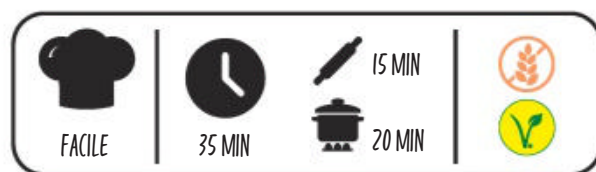
Risotto

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
broccoli **750 g**
scalogno **1**
vino bianco **50 ml**
brodo vegetale **1 L**
Parmigiano Reggiano 50 g
burro **50 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e pulite i broccoli, tagliate le cimette ed eliminate il gambo più coriaceo e duro.

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete lo scalogno tritato e lasciatelo stufare a fuoco dolce per un paio di minuti.

Unite le cimette dei broccoli e lasciate insaporire qualche istante, poi unite il riso, tostatelo, sfumatelo con il vino bianco e lasciate evaporare.

Aggiungete il brodo vegetale e cuocete il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Salate e pepate a piacere.

Spegnete il fuoco e mantecate con il burro e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Servite subito.

la variante: Risotto con Cavolo Verza

Tagliate 350 g di verza a strisce sottili, sciacquatela sotto l'acqua corrente, poi tamponatela con un panno pulito. Versate un filo d'olio in una casseruola, unite la cipolla tritata e la verza e fate appassire a fuoco dolce per 10 minuti, aggiungendo se necessario ½ bicchiere di brodo o acqua. Unite il riso e proseguite la preparazione seguendo le indicazioni della ricetta.

La gremolada (dal milanese *gremolà*, ridotto in grani), è un condimento composto da un trito di prezzemolo, aglio e scorza di limone grattugiata. Utilizzato a crudo per insaporire l'osso buco alla milanese oppure altri piatti a base di carne

Risotto alla milanese
con ossobuco

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
ossibuchi di vitello **4**
bustina di zafferano **1**
brodo di carne **1,5 l**
burro **80 g**
farina 00 q.b.
Grana Padano **50 g**
vino bianco **100 ml**
scorza di **1** limone
prezzemolo
cipolle **2**
aglio **2 spicchi**
rosmarino **1 rametto**
sale
pepe

Tritate finemente la cipolla e ponetela in un tegame capiente insieme allo spicchio d'aglio schiacciato e una noce di burro.

Fate imbiondire la cipolla, poi aggiungete gli ossibuchi infarinati in precedenza. Rosolate gli ossibuchi da entrambi i lati. Regolate di sale e di pepe. Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare.

Aggiungete un mestolo di brodo caldo e cuocete gli ossibuchi per 40 minuti, aggiungendo il brodo quando necessario; appena la carne si stacca dall'osso l'ossobuco è cotto.

Procedete con la preparazione del riso. Tritate finemente l'altra cipolla, fatela rosolare con il burro e poi tostate il riso. Sfumate il riso con il vino bianco, dopo che sarà evaporato completamente, aggiungete il brodo caldo. Una volta cotto il riso, secondo le indicazioni riportate sulla confezione, aggiungete lo zafferano sciolto in poco brodo.

Mescolate, togliete dal fuoco e mantecate con il burro e il Grana Padano. Tritate un pezzetto di buccia di limone insieme al prezzemolo fresco e lo spicchio d'aglio.

Insaporite gli ossibuchi con questo trito, chiamato gremolada. Trasferite il risotto nei piatti da portata, adagiate un ossobuco per ognuno; concludete con un po' di sughetto di cottura e servite subito.

Risotto con salsiccia, *porro ed erba cipollina*

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
porri **2**
salsiccia **400 g**
bustina di zafferano **1**
brodo vegetale **1 L**
erba cipollina q.b.
vino bianco **100 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe

Tagliate i porri a rondelle, poneteli in una casseruola con un filo d'olio e fateli rosolare.

Aggiungete la salsiccia a tocchetti privata della pelle.

Mescolate e cuocete per 5 minuti, poi unite il riso e lasciatelo tostare.

Sfumate con il vino bianco, aggiungete un mestolo di brodo caldo e proseguite con la cottura. Salate e pepate a piacere.

Portate a cottura il riso unendo un mestolo di brodo per volta e, poco prima di terminare la cottura, aggiungete lo zafferano sciolto in due cucchiai di brodo.

Servite guarnendo con l'erba cipollina.

Risotto con *prugne e pollo*

ingredienti per 4 persone:

riso **280 g**
bocconcini di pollo **200 g**
brodo vegetale **1 L**
prugne rosse **4**
prezzemolo
erba cipollina
cipolla **1**
olio E.V.O.
burro q.b.
sale

Tritate la cipolla e fatela rosolare con l'olio in una casseruola.

Unite il riso, lasciatelo insaporire per un paio di minuti, mescolate e aggiungete il brodo caldo poco alla volta.

Fate cuocere il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Tagliate il pollo a bocconcini, fatelo rosolare con un filo d'olio in una padella.

Aggiustate di sale, aggiungete le prugne tagliate a dadini e lasciate insaporire.

Terminata la cottura del riso, fatelo saltare con il pollo e le prugne.

Servite subito ancora caldo nei piatti da portata.

Risotto con fiori di zucchine

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
fiori di zucchine **100 g**
cipolla **1**
vino bianco **½ bicchiere**
brodo vegetale **1 L**
burro **30 g**
Parmigiano Reggiano **50 g**
sale
pepe

Scaldate l'olio in un tegame, tritate la cipolla e fatela soffriggere.

Aggiungete il riso e fatelo tostare per un minuto, sfumate con il vino e lasciatelo evaporare.

Aggiungete il brodo vegetale e procedete con la cottura del riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, aggiungendo il brodo quando necessario.
Pochi minuti prima della fine della cottura del riso aggiungete i fiori di zucchina, puliti e tagliati a listarelle.

Mescolate, togliete il tegame dal fuoco e mantecate una noce di burro e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Servite il risotto ai fiori di zucchina ben caldo.

Risotto ai funghi finferli o galletti

ingredienti per 4 persone

riso **280 g**
funghi finferli **350 g**
cipolla bianca **1**
spicchio d'aglio **1**
timo q.b.
burro **70 g**
vino bianco **100 ml**
Grana Padano **50 g**
brodo vegetale **1 l**
sale
pepe nero

Pulite bene i funghi, eliminando il terriccio, poi, se necessario, passateli sotto l'acqua corrente e tamponateli con un canovaccio pulito.

Sciogliete una noce di burro in una padella con uno spicchio d'aglio e fate saltare i finferli per qualche minuto, aromatizzate con il timo fresco, salate e pepate a piacere.

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in un tegame con una noce di burro.

Aggiungete il riso e fatelo tostare per un paio di minuti, sfumatelo con il vino bianco e lasciate evaporare completamente.

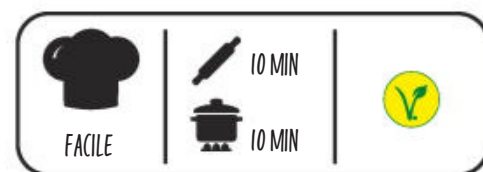
Versate il brodo caldo e portate a cottura il risotto, mescolando di tanto in tanto. A 5 minuti dal termine della cottura unite i funghi e mescolate con cura.

Spegnete il fuoco e mantecate con il burro e il Grana Padano grattugiato. Servite il risotto caldo, se lo gradite, con una spolverata di pepe nero.

a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

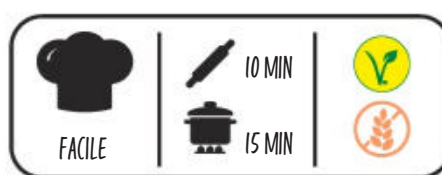
Ricette sfiziose e subito pronte per portare un tocco di originalità in tavola

Fusilli al pesto corretto con curcuma

ingredienti per 4 persone

pasta tipo fusilli **250 g** - basilico pulito **2 tazze** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - pecorino grattugiato **50 g** - olio E.V.O. **100 ml** - curcuma **1 cucchiaio** - sale

Portate a ebollizione una pentola di acqua salata e tuffatevi i fusilli. Mettete le foglie di basilico e il pecorino e Parmigiano Reggiano all'interno di un mixer, versate l'olio a filo, aggiungete un pizzico di sale e frullate il tutto. Unite anche la curcuma, continuando a frullare e ponete il composto così ottenuto in una padella ampia e antiaderente. Stemperate il pesto con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta e mescolate per bene.

Scolate i fusilli al dente e versateli direttamente nella padella. Fate insaporire per un minuto a fiamma vivace, aggiungendo poca acqua di cottura. Spegnete il fuoco e mantecate per 1 minuto, quindi servite i fusilli al pesto corretto alla curcuma fumanti.

Risotto al mojito

ingredienti per 4 persone

riso carnaroli **320 g** - cipolla bianca **1** - burro **40 g** - rum ambrato max 7 anni **4 bicchieri** - brodo vegetale **1/2 l** - menta fresca - lime **1**

Sbucciate e tritate finemente la cipolla. Fate sciogliere il burro in una padella antiaderente, aggiungete la cipolla tritata e fatela rosolare per qualche minuto.

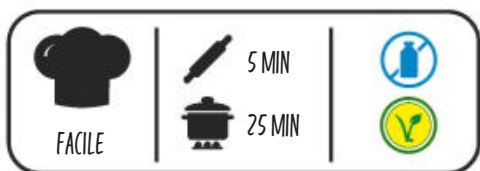
Aggiungete il riso e fatelo tostare per 3-4 minuti.

Sfumate con tre o quattro bicchierini di rum ambrato, regolate di sale e, una volta evaporato l'alcool, allungate con il brodo vegetale.

Spremete il lime in un bicchiere e tagliatene la scorza a *julienne*.

Tritate grossolanamente qualche fogliolina di menta fresca. A 3/4 della cottura del riso, aggiungete il succo di lime e la sua scorza e finite di cuocere al dente il risotto.

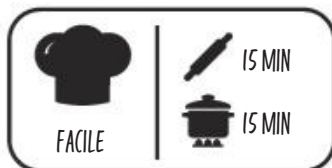
Spegnete la fiamma, aggiungete la menta e mantecate per circa 2-3 minuti. Servite in tavola il risotto al *mojito*.

Vellutata di rape rosse

ingredienti per 4 persone

rape rosse **750 g** - patate **150 g** - cipolle **150 g** - brodo vegetale **1 l** - olio E.V.O. - sale - crosta di pane - peperoncino

Lavate le rape e le patate e riducetele in cubetti. Mondate la cipolla e affettatela sottilmente. Fate imbiondire le cipolle affettate in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete le rape e le patate, salate e fate cuocere per qualche minuto. Unite tutto il brodo, coprite con un coperchio e continuate la cottura a fiamma dolce per circa 20-25 minuti, controllando che le verdure diventino morbide. Spegnete la fiamma e frullate la zuppa con un mixer a immersione.

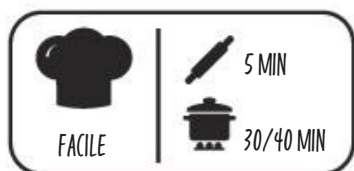
Tagliate la crosta di pane a cubetti e poi tostateli per qualche minuto in una padella con un filo d'olio e del peperoncino. Servite la vostra vellutata di rape rosse calda e cosparsa di crosta di pane dorata.

Scaloppine di pollo in agrodolce

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **8 fette** - cipolla piccola **6** - pancetta **8 fette** - vino bianco **½ bicchiere** - aceto di vino bianco **½ bicchiere** - zucchero semolato **2 cucchiaini** - burro **1 noce** - basilico **10 foglie** - farina q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Disponete le fettine di petto di pollo su un tagliere e battetele leggermente per appiattirle. Salate le fettine, pepatele e infarinatele. Guarnite le fettine di petto di pollo con una foglia di basilico e una fetta di pancetta, facendole aderire alla carne. Mondate e affettate sottilmente le cipolle e mettetele ad appassire in una padella con un filo d'olio.

Fate rosolare le fettine di petto di pollo per 5-6 minuti in una padella con un fondo d'olio, la noce di burro e un pizzico di sale. Girate spesso le fettine per farne dorare entrambi i lati. Versate il vino bianco e fatelo evaporare a fiamma molto dolce. Aggiungete la cipolla rosolata e fate insaporire per qualche minuto. Unite i 2 cucchiaini di zucchero e l'aceto e alzate la fiamma. Fate evaporare il liquido e caramellare lo zucchero per un paio di minuti. Spegnete il fuoco e servite in tavola le scaloppine di pollo in agrodolce.

Burger di pesce
con cipolle caramellate

ingredienti per 4 persone

cipolla rossa **800 g** - zucchero **150 g** - aceto di mele **70 ml** - acqua **150 ml** - olio E.V.O. - sale - hamburger di pesce **4** - panino al latte **4**

Mondate le cipolle e affettatele sottilmente. Fate stufare le cipolle per qualche minuto a fiamma bassa in un tegame con un filo di olio. Salate leggermente le cipolle, date una rapida mescolata e unite lo zucchero. Mescolate ancora, versate l'acqua, coprite il tegame e lasciate cuocere a fiamma dolce per circa 30 minuti.

Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente mentre attendete che le cipolle giungano a cottura. Adagiate gli hamburger di pesce e fateli cuocere per almeno 10-15 minuti girandoli spesso. Controllate che le cipolle siano cotte, quindi aggiungete l'aceto di mele, mescolate e fate asciugare per qualche secondo prima di spegnere la fiamma. Preparate i panini disponendo su un letto di cipolle caramellate l'hamburger di pesce.

Crêpes con purea
di pere e cannella

ingredienti per 3 crêpes

pera **2** - latte **170 g** - uova **1** - tuorlo d'uovo **1** - farina 00 **100 g** - cannella **1 pizzico** - zucchero a velo q.b.

Sbucciate le pere, riducetele in dadini. In una ciotola unite il latte, l'uovo intero e il tuorlo e amalgamate leggermente con una frusta. Unite la farina poco alla volta continuando a mescolare fino a ottenere un composto liquido e senza grumi.

Riempite un mestolo con il composto ottenuto e versatelo al centro di una padella antiaderente. Roteate la padella ricoprendo la base con l'impasto. Cuocete una crepes alla volta a fuoco medio per circa 1 minuto per ogni lato. Ponete le crêpes a riposare in un piatto.

Saltate le pere per 7-8 minuti in padella con 2 cucchiai di zucchero di canna e un pizzico di cannella. Spegnete la fiamma e versate le pere in un mixer. Frullate le pere e utilizzate la purea per farcire le crepes, richiudendole a mezzaluna. Cospargete le crêpes di zucchero a velo e servite.

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Alcune ricette per dare il benvenuto all'autunno anche a tavola: una torta salata, un condimento sfizioso, un primo piatto saporito, un secondo di carne al profumo di agrumi, e un dolce sempreverde

Il tocco magico di Mainardi
Prepara una bella zuppetta di spinaci con del brodo di pollo... servila con delle cucchiaiate di ricotta condita con salsa di soia e limone... SI SI.. i crostini ovviamente ma non di pane ma con dei cubetti di pasta brisèe cotti in forno

Brisèe
con spinaci e ricotta

ingredienti per 4 persone

pasta brisèe **1 rotolo**
spinaci freschi **200 g**
ricotta **200 g**
uova **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **80 g**
sale
pepe bianco

Lavate accuratamente gli spinaci e fateli saltare in una padella antiaderente con un fondo d'olio per pochi minuti, giusto il tempo di farli appassire. Lasciate intiepidire gli spinaci e poi uniteli alla ricotta. Aggiungete l'uovo sbattuto e lavorate l'impasto con una forchetta. Unite anche il Parmigiano Reggiano grattugiato e aggiustate di sale e di pepe, continuando ad amalgamare fino a ottenere un composto omogeneo.

Stendete la sfoglia su una teglia rotonda, bucatene il fondo con i rebbi di una forchetta e versateci sopra tutto il composto di ricotta e spinaci. Livellate la superficie con un cucchiaio bagnato e spolverate la farcitura con una manciata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Preriscaldate il forno a 200°C e cuocete la torta salata per circa 20 minuti. Lasciate intiepidire la brisèe in forno spento per 10 minuti prima di servirla.

Pesto
di frutta secca

ingredienti per 4 persone

pistacchi **50 g**
nocciole **50 g**
mandorle **50 g**
pomodoro **1**
ricotta di pecora **100 g**
menta fresca
olio E.V.O.
sale

Tostate la frutta secca in padella per qualche minuto. Private il pomodoro dei semi e fatelo scolare per qualche minuto. Unite in un mixer, la frutta secca e il pomodoro, versate un po' di olio a filo e frullate.

Unite in una ciotola la ricotta, un pizzico di sale, la menta tagliata finemente e amalgamate gli ingredienti. Unite la frutta secca macinata e amalgamate fino a ottenere un pesto omogeneo..

Il tocco magico di Mainardi

Aggiungete qualche cucchiaiata in più di ricotta al pesto di frutta secca e utilizzate il composto per preparare una torta salata dal sapore inconfondibile

Condisci la besciamella preparata con 100 grammi di farina per litro di latte con la mozzarella, il prosciutto e la zucchina a cubetti saltati velocemente in padella e il formaggio grattugiato. Fai raffreddare in una teglia bassa e larga. Taglia dei rombi, passali nel pane grattugiato grosso e cuoci in padella con un filo di olio

Timballo
di maccheroni bianchi

ingredienti per 4 persone

pasta corta **200 g**
prosciutto cotto in fette **300 g**
mozzarella **300 g**
zucchina **1**
besciamella **200 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
pangrattato q.b.
noce moscata
olio E.V.O.
sale
pepe

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata e scolatela al dente. Fate raffreddare la pasta immergendola in acqua e ghiaccio. Mettete la pasta a scolare ungendola con un filo d'olio per evitare che si attacchi.

Preriscaldate una padella antiaderente. Tagliate la zucchina in piccoli pezzi e fatela saltare in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale. Affettate la mozzarella e il prosciutto cotto in dadini. In una ciotola capiente unite la pasta con la zucchina, aggiungete la mozzarella e il prosciutto cotto, la metà della besciamella e la metà del Parmigiano Reggiano grattugiato. Date una spolverata di pepe appena macinato e di noce moscata. Amalgamate delicatamente la pasta e il condimento.

Ungete una teglia e spolveratela con un mix di pangrattato e Parmigiano Reggiano grattugiato. Versate la pasta nella teglia e compattatela con un cucchiaio. Completate con uno strato di besciamella e una spolverata generosa di Parmigiano reggiano grattugiato, versate un filo d'olio e infornate a 180°C per circa 35 minuti. Lasciate intiepidire il timballo per qualche minuto.

Straccetti di
maiale all'arancia e timo

ingredienti per 4 persone

polpa di maiale a straccetti **300 g**
arancia **2**
spicchio d'aglio **1**
olio E.V.O.
sale
erba cipollina

Spremete in una ciotola le arance e filtratene il succo. Fate rosolare la carne in una padella antiaderente con un fondo di olio aromatizzato con lo spicchio d'aglio e il timo fresco. Girate la carne per farne dorare entrambi i lati e, dopo pochi minuti, sfumate con il succo delle arance. Aggiustate di sale e pepe, date una mescolata, e completate la cottura a fiamma dolcissima.

Accompagnate gli straccetti di maiale all'arancia con l'erba cipollina.

Il tocco magico di Mainardi

Prepara gli straccetti, cuocili, e mettili in un vaso da conserva. Copri con olio extravergine e aromi. Sterilizza e servi con dei sottoceti o mostarda

Bavarese
al cioccolato fondente

ingredienti per 2 bavaresi

latte **25 cl**
zucchero semolato **100 g**
tuorlo d'uovo **2**
cioccolato fondente **100 g**
panna fresca **100 g**
gelatina **2 fogli**
fragole e scaglie di cioccolato per decorare

Idratate la gelatina in acqua fredda. Versate il latte in un pentolino, fatelo scaldare e, una volta giunto a bollore, spegnete la fiamma. Sbattete i tuorli con lo zucchero amalgamando per bene il composto.

Unite il latte e mescolate accuratamente. Grattugiate il cioccolato fondente in una ciotola e tenetelo da parte.

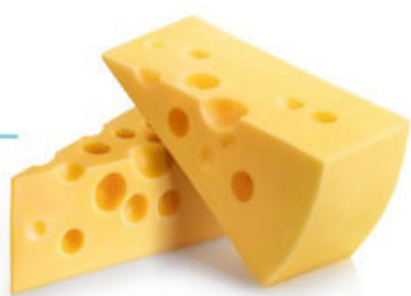
Rimettete il composto di tuorli e latte sul fuoco e fatelo cuocere per qualche minuto. Spegnete la fiamma un attimo prima che il composto raggiunga il bollore e aggiungete il cioccolato fondente grattugiato facendolo sciogliere per bene, amalgamando con un mestolo. Strizzate i fogli di gelatina e uniteli alla crema di cioccolato, facendoli squagliare completamente e continuando a mescolare. Fate raffreddare la crema.

Montate la panna per qualche minuto. Quando la crema si sarà freddata, unite la panna facendo attenzione a mescolare delicatamente dal basso verso l'alto per evitare di smontarla.

Versate il composto in due stampini monodose, livellate con una spatola e ponete gli stampini in congelatore a rapprendere per circa 2 ore. Prelevate dal frigo gli stampini e immergeteli in acqua calda per pochi istanti per sformare le bavaresi. Decorate a piacere con frutta fresca e scaglie di cioccolato.

Ricette svuotafrigo

FORMAGGI

Alcune ricette anti spreco per sfruttare i formaggi che abbiamo nel frigorifero e trasformarli in gustosissime ricette, facili e veloci da preparare

EMMENTAL

Formaggio a pasta dura di antica tradizione che deve il suo nome al luogo di produzione, la vallata svizzera attraversata dal fiume Emme, nel Canton Berna. La peculiarità dell'Emmental, oltre al sapore leggermente acidulo, sono i grandi buchi, chiamati anche orecchie, che si formano durante il processo di stagionatura. Questo formaggio svizzero, contraddistinto dal marchio DOP, viene molto utilizzato nella preparazione di sandwich o gustato come antipasto, tagliato in tocchetti.

PROVOLA

Il suo nome, a detta di molti, deriverebbe dal termine "prova", in riferimento ai piccoli campioni di cagliata che venivano prelevati per controllarne la filatura. La provola, infatti, è un formaggio a pasta filata caratteristico del Sud Italia, prodotto perlopiù con latte vaccino e commercializzato sia al naturale che in versione affumicato. Dotata di una pasta dalla consistenza morbida ed elastica, la provola è apprezzata per la sua sapidità accennata che la rende un ingrediente formidabile nella preparazione di sandwich, torte salate e pasta al forno.

FONTINA

La fontina è un formaggio valdostano dal sapore dolce e dalla tipica crosta color arancio-marrone. La fontina è ottenuta mediante un processo di maturazione di 3 mesi in cui le forme stagionano su un tavolo di abete rosso in ambienti naturali e riparati. La pasta semidura di questo formaggio si presenta moderatamente elastica e con un'occhiatura di piccole-medie dimensioni, distribuita in modo irregolare. Ingrediente base della fonduta, la fontina viene anche degustata "al naturale", abbinata a vini rossi corposi.

GORGONZOLA DOLCE

Il Gorgonzola dolce, a differenza di quello piccante, è ottenuto mediante una stagionatura di 50 giorni. A caratterizzarlo è inoltre una pasta morbida e una sapidità meno accentuata rispetto al piccante. Le sue inconfondibili striature blu-verdastre derivano dal processo di erborinatura, che fa sì che si sviluppino muffe nella pasta del formaggio. Dotato del marchio DOP, il gorgonzola dolce è utilizzato nella preparazione di primi piatti oppure si abbina perfettamente con le verdure a crudo.

RICOTTA

La ricotta è un derivato del latte impropriamente annoverato tra i formaggi. Può essere preparata utilizzando diversi tipi di latte: vaccino, dal sapore intenso e non eccessivamente dolce, quella a base di latte ovino, con un aroma più persistente e dolce, ma anche di bufala (dalla Campania) o di capra (in Valtellina), entrambe con un gusto caratteristico e un profumo intenso.

PARMIGIANO REGGIANO

Formaggio italiano più conosciuto al mondo. È ricco di fermenti lattici naturali. Le sue proprietà nutritive e il suo apporto energetico sono fin troppo noti. Ecco un consiglio, allora, su come non sprecare le bucce di Parmigiano Reggiano: grattugiate la parte più esterna e utilizzate le bucce, dopo averle ridotte in dadini e ammollate nel latte per almeno 3 ore, per insaporire minestre e sughi. Non solo, provatele fritte o addirittura panate, non ve ne ne pentirete!

Pere al forno
con gorgonzola dolce e miele

ingredienti per 4 persone
pera william **2** - miele di acacia **8 cucchiai** - gorgonzola dolce **150 g** - noce **4** - timo q.b. - sale - pepe

Sgusciate le noci e tritatele grossolanamente. Sciacquate e tritate il timo fresco. Tagliate le pere a metà nel senso della lunghezza senza sbucciarle. Con l'aiuto di un coltellino, scavate la parte centrale delle pere ed eliminate il torsolo e i semini, mantenendo invece il picciolo. Condite l'interno delle pere con un cucchiaio di miele e date una leggera spolverate di pepe.

Disponete le pere in una teglia rivestita con carta da forno, con l'incavo rivolto verso l'alto. Infornate le pere condite e fate cuocere per circa 15 minuti a 180°C. Sfornate le pere e distribuite sulla superficie di ognuna un cucchiaio di gorgonzola dolce e una leggera spolverata di timo. Infornate nuovamente le pere e fatele cuocere per circa 2-3 minuti, controllando che il gorgonzola si squagli. Sfornate le pere e cospargetele a piacere di timo e gherigli di noci tritati. Versate su ogni pera un cucchiaino di miele e servite in tavola.

la variante: Con Parmigiano Reggiano e ricotta
Per una ricetta dal sapore più delicato, sostituite il gorgonzola dolce con un mix di ricotta e Parmigiano Reggiano grattugiato.

Mac and Cheese
Maccheroni al formaggio

Ingredienti per 4 persone
maccheroni **400 g** - formaggio tipo Emmental **250 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **120 g** - besciamella **300 ml** - latte **1 bicchiere** - burro **1 noce** - sale - pepe

Unite la besciamella con il latte in una ciotola capiente. Unite il Parmigiano Reggiano grattugiato e l'Emmental grattugiato (lasciandone un paio di cucchiai da parte), regolate di sale e di pepe e mescolate per bene il composto. Scolate la pasta quando è al dente e rovesciatela nella ciotola con la salsa al formaggio, aggiungete 2 cucchiai di Emmental grattugiato e mantecate per bene.

Imburrate una pirofila da forno, versateci dentro la pasta, spolverate la superficie con il Parmigiano Reggiano grattugiato e disponete qualche fiocchetto di burro. Infornate la pasta e cuocete a 180°C per circa 20 minuti, fino a quando non si sarà formata una bella crosta dorata. Sfornate il *Mac & Cheese* e servitelo caldo in tavola.

Fonduta

ingredienti per 4 persone

formaggio tipo fontina **400 g** - latte **200 ml** - burro **50 g** - tuorlo d'uovo **4** - pane tostato q.b.

Eliminate la crosta dalla fontina, quindi tagliatela in fettine sottili. Ponete le fettine di fontina in una ciotola con il latte, dovranno risultare interamente ricoperte. Coprite la ciotola con pellicola alimentare e fate riposare in frigorifero per circa 2 ore.

Predisponete una casseruola per la cottura a bagnomaria e fate sciogliere il burro. Aggiungete la fontina ammollata nel latte e fate fondere il formaggio lentamente. Controllate che il formaggio inizi a filare e incorporate un tuorlo alla volta mescolando velocemente e di continuo con un cucchiaio di legno. Continuate la cottura per altri 10 minuti, finché il formaggio non smette di filare e diventa un composto liscio e omogeneo. Spegnete la fiamma e fate riposare per 2-3 minuti. Servite la fonduta in recipienti di coccio riscaldati, accompagnata da pane tostato.

Tortino di spinaci e provola

ingredienti per 4 persone

spinaci **800 g** - uova **3** - provola **250 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **120 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate accuratamente gli spinaci sotto l'acqua corrente. Scolate gli spinaci e strizzateli per eliminare l'acqua in eccesso. Ponete gli spinaci in una padella antiaderente con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio, un pizzico di sale. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua e incoperchiate. Appena appassiscono, togliete il coperchio e fateli saltare per qualche minuto. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare gli spinaci.

Preriscaldate il forno a 180°C. Riducete la provola in cubetti. Sgusciate le uova e versatele in una terrina abbastanza grande, unite il Parmigiano Reggiano grattugiato, la provola in cubetti e amalgamate con un cucchiaio di legno per ottenere un composto omogeneo.

Tritate grossolanamente gli spinaci e aggiungeteli al composto di uova e formaggio. Salate, pepate e amalgamate delicatamente tutti gli ingredienti.

Spennellate con l'olio una pirofila da forno e versateci dentro il composto di spinaci. Livellate la superficie e spolverate con del Parmigiano Reggiano grattugiato. Infornate la pirofila per circa 25-30 minuti. Sfornate il tortino e servitelo caldo.

la variante: Con pancetta

Il tortino di spinaci e provola può essere reso ancora più gustoso con l'aggiunta di pancetta e con una spolverata di noce moscata.

Mediterraria
I percorsi del gusto

SALONE DELL'ENOGASTRONOMIA

SECONDA EDIZIONE

20.21.22 NOVEMBRE 2021

Ore 10.30 | 18.30

Fiera Catania - Le Ciminiere

WWW.MEDITERRARIA.IT

I due volti della Calabria

Da est a ovest, passando per l'estremo sud, un viaggio tra i sapori e i profumi dei borghi costieri alle acque cristalline della punta dello stivale, dove il pesce ispira e arricchisce la cucina calabrese

Punta dello stivale affacciata su due dei tre mari che circondano l'italica penisola, il Mar Jonio e il Mar Tirreno, per la propria posizione e morfologia la Calabria è stata da sempre punto d'incontro e scontro di diversi popoli, toccando il massimo splendore tra il VII e il VI secolo a.C. quando divenne parte della Magna Grecia.

La Calabria è regione di contrasti, di mari e monti e il suo clima lungo le coste - più mite sul litorale tirrenico e più secco su quello ionico - non scende mai al di sotto dei dieci gradi così da rendere questi luoghi meta turistica sempre piacevole da visitare. I mari inoltre sono molto pescosi. In particolare sono ricchi di pesci spada, specie nei tratti tra Scilla Bagnara Cannitello e Palmi, e di tonni al largo di Pizzo Calabro, questi ultimi lavorati sin dall'inizio del secolo scorso negli stabilimenti di Callipo.

Avendo a cuore la promozione del patrimonio culturale delle zone di pesca e il rafforzamento il ruolo dei pescatori, nell'ambito della priorità prefissatasi nel Programma Operativo FEAMP di aumentare l'occupazione e la coesione territoriale, la Regione Calabria ha inteso avviare l'Attuazione di strategie di sviluppo locale di tipo partecipativo, suddividendo l'intero territorio regionale in quattro aree costiere omogenee e ha selezionato un Fisheries Local Action Group (FLAG) di riferimento per ogni area nello sviluppo locale.

L'enogastronomia calabrese è strettamente legata ai popoli che l'hanno attraversata. Basti pensare che gli stessi salumi pare abbiano origini magnogreche. La 'nduja è di certo l'insaccato più caratteristico dell'intera regione che si produce a Spilinga, in provincia di Vibo Valentia. Grazie agli ampi tratti costieri della regione (Costa Viola, Stretto di Messina, Costa degli Dei, Riviera dei Gelsomini, Riviera dei Cedri, Sibaritide, Cirotano...) il pescato locale è un elemento identitario della Calabria, sia per le specie ittiche catturate (Pesce Spada, Tonno, Pesce Azzurro, Crostacei...), con relative specifiche tecniche e attrezzature, sia per le culture gastronomiche derivate. Si pensi alle varie usanze di conservazione del tonno, o ai piatti che hanno come ingrediente il Pesce Spada, o alle varie zuppe che esaltano una varietà di pesci, oppure all'ampia offerta di pesce azzurro, con alici e sarde.

Non si può parlare della Calabria senza menzionare ovviamente il famigerato peperoncino calabrese, alla base di diversi prodotti e piatti tipici regionali, dall'odore e sapore inconfondibile. Proprio a Diamante, sulla riviera dei cedri, ha sede l'Accademia Italiana del Peperoncino che ogni anno, nel secondo fine settimana di settembre, organizza un Festival tutto dedicato alla spezia. Nei territori della punta dello stivale non si coltivano però solo peperoncini, anzi, la Calabria è anche la terra della squisita cipolla rossa di Tropea, delle patate della Sila, del cedro, e dei fichi. Come è stato più volte sottolineato la Calabria è una regione forte di mari e monti ed è proprio tra i monti e gli altipiani della Sila, nei boschi di pini e abeti che il clima aiuta la crescita di molte specie di funghi, come porcini e ovuli. La tradizione vinicola calabrese, frutto dei 14 mila ettari di terreno adibiti, risale a tempi antichissimi e addirittura agli Enotri.Oggi i vitigni a bacca rossa sono i più coltivati della regione. Il gaglioppo copre il 40% della produzione di vini rossi. Nove sono le Denominazioni di Origine Controllata tra cui troviamo il DOC Terre di Cosenza, prodotto nelle quattro tipologie rosso, rosato, bianco e spumante, il DOC Cirò (bianco e rosso) Melissa e Sant'Agata di Isola Caporizzuto e lo squisito vino da dolce Greco di Bianco.

la Calabria in TAVOLA

La "punta" dello stivale del nostro Bel Paese, una regione ricca di tradizioni gastronomiche, caratterizzata da una cucina povera, di origine contadina, ma dai sapori forti, decisi e alquanto piccanti. Non solo peperoncino però, ma anche tanti ingredienti tipici: l'nduja protagonista di varie preparazioni, Lagane e ceci classico primo piatto di pasta fresca, ma anche involtini di pesce spada e i gamberi viola lavorati con ingredienti esotici quali avocado e ananas

A cura del **Prof. Pietro Bloise e degli alunni dell' I.I.S. "E. Majorana"**
Istituto Istruzione Superiore
di Corigliano - Rossano (CS)

Sformatino di riso carnaroli di Sibari con zucca gialla e alici

ingredienti per 4 persone

alici fresche **600 g** - zucca gialla **800 g** - riso di Sibari Carnaroli **600 g** - olio di oliva **300 ml** - pomodorini **250 g** - peperoni secchi **100 g** - finocchietto fresco **150 g** - aglio - pepe nero - vino bianco di Calabria

Per sfilettare le alici passate il coltello all'altezza delle branchie: cercate la spina e spingete la lama fino alla coda. Girate il pescetto e ripetete l'operazione. Eventualmente eliminate le pinne e la coda, ove fossero rimaste. Controllate l'interno per rilevare eventuali parassiti, ripulendo da eventuali residui dei visceri.

Preparate il fondo con olio di oliva, uno spicchio d'aglio, unite la zucca gialla tagliata filancè, i filetti di alici e alcuni peperoni secchi.

Fate cuocere il riso di Sibari in abbondante acqua salata per circa 15 minuti, regolate di sale. Aggiungete tocchetti di pomodorini e lasciate cuocere per cinque minuti. Brillate il riso con poco olio e profumate con vino bianco di Calabria. Unite il fondo preparato a parte e terminate la cottura con fumè di zucca e finocchietto selvatico.

A Cura **Chef Rocco Iannì** - Bagnara Calabra (RC)

Involtino di pesce spada con Torrone IGP di Bagnara

ingredienti per 4 persone

fettine di pesce spada **8** - Torrone di Bagnara IGP **100 g** - pane grattugiato morbido **100 g** - pecorino calabrese stagionato **50 g** - caciocavallo silano **50 g** - origano della Costa Viola **1 pizzico** - menta fresca - olio E.V.O. **50 g** - Bergamotto di Reggio Calabria DOP **1 buccia** grattugiata e succo

Mettete in una terrina il pane grattugiato, il pecorino grattugiato, il caciocavallo sminuzzato, un pizzico di origano e mescolate tutti gli ingredienti. Aggiungete la buccia grattugiata di un Bergamotto di Reggio Calabria DOP e amalgamate il tutto unendo 25 g di olio extravergine di oliva.

Macinate grossolanamente, con un mixer, 50 g di Torrone di Bagnara IGP e unitelo agli altri ingredienti. Impastate il tutto. Tagliate le fettine di pesce spada in verticale in modo da ottenere delle strisce lunghe e non troppo larghe. Riempitele con l'impasto preparato e formate degli involtini facendo attenzione a compattare bene il pesce con gli altri ingredienti.

Infornate il pesce a 170°C gradi e fate cuocere per 10 minuti. Una volta tolti gli involtini dal forno impiattate e condite con un'emulsione di succo di Bergamotto di Reggio Calabria DOP, olio extra vergine di oliva, menta fresca e granella di torrone.

Insalata di seppia (della secca di Amendolara) cetrioli e vinaigrette

ingredienti per 4 persone

seppie **600 g** - cetrioli **200 g** - olio E.V.O. q.b. - prezzemolo - aglio - timo fresco q.b.

per la vinaigrette: olio E.V.O. **2 cucchiai** - aceto balsamico q.b. - vino bianco di Calabria **2 cucchiaini**

Preparate la vinaigrette unendo olio, aceto balsamico, e vino bianco, le erbe aromatiche, timo, prezzemolo, mezzo spicchio d'aglio, che alla fine toglieremo, emulsionate con una frusta e lasciate riposare per almeno tre ore.

Pulite le seppie e fatele scottare velocemente in una padella antiaderente. Successivamente tagliate le seppie a *julienne*. Sbucciate i cetrioli, eliminate i semi e tagliate a julienne. Fate raffreddare, unite le seppie ed i cetrioli e condite con la vinaigrette.

A Cura dello **Chef Fabio Maria Torchia** - (San Sosti) CS

Baccalà brasato su fondo di ceci e patate, moscato di saracena e mandorle tostate

A Cura dello **Chef Fabio Maria Torchia** - (San Sosti) CS

ingredienti per 4 persone

filetto di baccalà dissalati **600 g** - patate **100 g** - ceci **100 g** - farina di semola rimacinata q.b. - mandorle **50 g** - moscato al governo di Saracena **2 bicchieri** - olio E.V.O. q.b. - formaggio di capra **1 cucchiaino** - amido di mais **1 cucchiaino**

Fate lessare le patate, cucinate i ceci, precedentemente messi a bagno per almeno 8 ore. Una volta lessate le patate e cotti i ceci, uniteli e passateli nel mixer, successivamente mantecateli in padella con olio, sale e formaggio di capra.

Nel frattempo versate i due bicchieri di moscato in un tegame e fate ridurre a fuoco basso con un cucchiaino di amido di mais. Fate tostare le mandorle in forno a 180°C. Infine procedete, per pochi minuti, ad una brasatura veloce del baccalà, passatelo nella farina, con un filo d'olio e fate dorare su tutti i lati.

Disponete sul fondo la crema di ceci e patate, adagiate il baccalà, aggiungete un cucchiaino di riduzione di moscato al governo di Saracena ed infine le mandorle tostate tagliate a lamelle.

Alici arraganate

ingredienti per 4 persone

alici di Fuscaldo **1 kg** - origano selvatico - aglio - peperoncino secco in scaglie dolce o piccante a scelta - sale q.b. - olio E.V.O.

Private le alici fresche della testa e delle interiora lavandole accuratamente sotto acqua fredda corrente. Adagiatele in uno scolapasta affinché perdano l'acqua in eccesso.

Prendete una padella abbastanza capiente e versate al suo interno un paio di cucchiai di olio extravergine di oliva a cui aggiungerete l'aglio tritato e un pò di origano selvatico. Quando l'olio e l'aglio inizieranno a soffriggere, aggiungete un'abbondante manciata di peperoncino secco in scaglie.

Trascorso qualche secondo, unite le alici fresche. Salate e nappate le alici con l'olio di cottura soffriggendole per circa 2 o 3 minuti a fiamma moderata. Aggiungete una spolverata di sale e un'altra manciata di peperoncino secco in scaglie e impiattate insieme al sughetto di cottura.

A cura dello **Chef Francesca Grammatica**

A cura dello **Chef Brunella Tundis**

Spaghetti quadrati
con crema di avocado, tartare di gamberi e ananas

ingredienti per 4 persone

gamberi viola di Cetraro **200 g** (circa 12 pezzi) - ananas fresca **2 fettine** - avocado **150 g** (circa 1 pezzo) - spaghetti quadrati **320 g** - succo di limone q.b. - limone grattugiato q.b. - qualche granello di pepe rosa - sale q.b. - brodo di gamberi q.b. - olio E.V.O.

Prendete i gamberi precedentemente puliti, tagliateli a coltello riducendoli a quadratini.

Pulite l'ananas e sminuzzatene due fette generose in una ciotola riducendoli a cubettini e aggiungetevi i gamberi, qualche granello di pepe rosa, un filo d'olio, del succo di limone e a un po' di buccia dello stesso grattugiata.

Lasciate macerare per circa mezz'ora. Nel frattempo, pulite l'avocado e, aiutandovi con un frullatore a immersione, emulsionatelo con un mestolo di brodo di gamberi.

Mettete la crema ottenuta in padella su un fondo d'olio, salatelo e fatelo cuocere per qualche minuto.

Mettete l'acqua per la pasta e, quando raggiugerà l'ebollizione, calate gli spaghetti quadrati che scolerete al dente aggiungendoli alla crema di avocado.

Fate mantecare il tutto, se necessario, con un altro mestolo di brodo di gamberi. Impiattate la pasta adagiando la tartare di gamberi sopra gli spaghetti.

I.G.P. Cipolla Rossa di Tropea Calabria

In Italia esistono innumerevoli varietà di cipolla, la **"Cipolla Rossa di Tropea "Calabria"** però, pur non essendo la più coltivata, è senza dubbio la più rinomata per le sue caratteristiche qualitative.

Dolcissima, croccante e rossa, sono queste le caratteristiche che rendono tanto desiderata e appetibile la "Cipolla Rossa di Tropea Calabria", definita per le sue qualità **"Oro Rosso di Calabria".** Il prodotto è presente tutto l'anno nelle sue diverse tipologie: prodotto fresco o disidratato al sole, quindi scollettato o intrecciato.

Il Disciplinare di Produzione riporta l'area ad Indicazione Geografica Protetta, la storia e le tecniche colturali del prodotto, detta quelle che sono le regole da seguire, da parte delle imprese produttrici e confezionatrici, nella fase produttiva e di confezionamento della **Cipolla Rossa di Tropea Calabria I.G.P.**

L'area di produzione di questo ecotipo è ben delimitata ed abbraccia la fascia costiera medioalta tirrenico calabrese, interessando così le province di Cosenza, Catanzaro e Vibo Valentia.

Le condizioni pedoclimatiche (terreno, temperatura, umidità, ore di luce) dell'area di produzione, il peculiare corredo genetico e il saper fare dei coltivatori, sono la base delle eccellenti caratteristiche fisico chimiche ed organolettiche del prodotto.

La zona di produzione che si estende lungo la costa medio/alta del tirreno calabrese è caratterizzata da terreni fertili, ricchi di corsi d'acqua e da un microclima mediterraneo, freddo e umido d'inverno e caldo d'estate, dove l'insieme di sole e mare mitigano gli inverni

Il consorzio di tutela

Nato nel 2008 per tutelare e promuovere un prodotto unico ed esclusivo per storia, ambiente, coltura e lavorazione, la sua creazione testimonia la volontà dei produttori locali di proporsi sul mercato con un prodotto di alta qualità per distinguersi dalla vasta gamma di offerte di prodotto non qualificato che spesso tende a confondere il consumatore finale.

Il Consorzio di tutela della IGP "Cipolla Rossa di Tropea Calabria" promuove inoltre a livello locale, nazionale ed estero la Cipolla Rossa di Tropea Calabria per sostenere e consolidarne la commercializzazione sui diversi mercati, e promuove politiche attive di educazione alimentare, rivolte ai giovani per renderli consumatori consapevoli di domani.

www. consorziocipollatropeaigp.com

senza creare troppi sbalzi di temperatura. Microclima che sembra sia in grado di determinare il caratteristico sapore dolce della nostra Cipolla. Pur non rappresentando una produzione trainante per l'agricoltura calabrese, costituisce un'importante risorsa non solo economica ma anche sociale e culturale per lo stretto legame che essa ha con il territorio. Per tale

motivo non si pongono problemi circa la sua collocazione sul mercato, poiché le sue singolari caratteristiche organolettiche la rendono appetibile e ricercata in tutto il mondo, sia sui mercati nazionali che su quelli esteri.

La tecnica di coltivazione inizia con la preparazione del terreno che viene arato, fresato e sistemato in prose opportunamente baulate; l'impianto viene effettuato con tre diverse modalità: con il piantamento dei bulbi, con la semina diretta e con il trapianto di piantine a radice nuda. Utilizzando i bulbi il piantamento viene effettuato a fine agosto per avere la produzione già in ottobre.

La semina diretta viene effettuata in terreni sciolti e ben livellati a fine agosto - inizio settembre; con tale modalità d'impianto la produzione viene estirpata nel periodo natalizio. Il trapianto prevede la preparazione delle piantine in semenzai all'aperto allestiti dagli stessi agricoltori nel periodo agosto-settembre, con il trapianto nel periodo fine settembre - inizio ottobre in modo da avere la produzione a partire da dicembre-gennaio e fino a marzo e comunque in ritardo rispetto alla semina diretta.

Per la buona riuscita della coltivazione bisogna riservare particolare cura all'irrigazione soprattutto nelle prime fasi del ciclo colturale e in modo particolare quando si ricorre alla semina diretta e si opera in terreni sciolti caratterizzati da una ridotta capacità di ritenzione idrica.

La raccolta viene effettuata a mano, per le cipolle da serbo quando i bulbi aggiungono una considerevole pezzatura e i 'colli' prendono un colore rosso intenso. Le cipolle vengono raccolte e lasciate in campo a disidratarsi per almeno 8 giorni. Per il cipollotto e la cipolla da consumo fresco, invece, contrariamente alla cipolla da serbo, l'estirpazione avviene quando il prodotto è ancora con le code di verde intenso e i colli iniziano a colorarsi di rosso.

Perché è Rossa?

Perché è ricca di antocianine (composti polifenolici solforati appartenenti alla famiglia dei flavonoidi).

Perché se coltivata in aree diverse perde le sue eccellenti qualità fisico chimiche ed organolettiche?

Le peculiarità qualitative di questa varietà dipendono dal suo corredo genetico e dalla sua interazione con l'ambiente. Per ambiente intendiamo: le peculiarità del terreno, la vicinanza al mare, la durata del giorno, la temperatura, l'umidità. Quattromila anni di questa interazione hanno determinato queste particolari caratteristiche.

Effetti salutari

Afrodisiaca, antisettica, anestetica, diuretica, cura i reumatismi, il mal di testa, gli ascessi, le verruche, i foruncoli, le emorroidi, favorisce la secrezione biliare, evita raffreddore e influenza, emolliente, antiasmatica, antisclerotica, regola il tasso di colesterolo nel sangue, contro il diabete e le punture di insetti, allontana il rischio tumorale e preserva dall'invecchiamento.

INIZIATIVA PROMOSSA DAL CONSORZIO CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

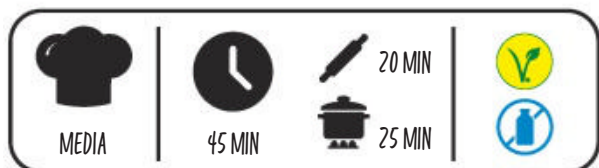
Progetto finanziato dal Feasr - PSR 2014/2020 - misura 3 - intervento 3.2.1 - Regione Calabria

COLTO e mangiato
Cipolla di Tropea

Coltivata lungo la costa tirrenica della Calabria dal microclima mediterraneo ideale e in terreni di tipo sabbioso, la Cipolla Rossa di Tropea è molto richiesta sul mercato italiano ed estero. In cucina è ottima sia come accompagnamento di primi o secondi piatti ma anche come ingrediente principale di alcune gustose preparazioni come: le cipolle ripiene, la zuppa di cipolle, l'insalata di cipolle e le cipolle al forno

BENEFICI E PROPRIETÀ

- CONTIENE POCHI GRASSI MA È RICCA DI ELEMENTI MINERALI COME: POTASSIO, CALCIO E FOSFORO
- REGOLA IL TASSO DI COLESTEROLO NEL SANGUE
- EVITA RAFFREDDORE E INFLUENZA
- EFFICACE NELLA CURA DEL DIABETE
- HA PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI E ANTINFIAMMATORIE

Schiacciata
veloce alle cipolle

ingredienti per 4 persone

farina 00 **250 g**
lievito istantaneo per torte salate **8 g**
acqua fredda **140 ml**
cipolle **3**
olio E.V.O.
sale **5 g**

Mettete in una ciotola la farina, il lievito istantaneo, l'acqua e un filo d'olio. Iniziate a impastare e poi aggiungete il sale, fino a ottenere un impasto liscio ed elastico.
Lasciate riposare il panetto a temperatura ambiente e nel mentre tagliate le cipolle a rondelle non troppo sottili.
Stendete l'impasto in una teglia ben oliata (30x40 cm). Versatele l'olio e distribuitelo su tutta la superficie, poi posizionatevi le rondelle di cipolle.
Condite con un pizzico di sale e fate cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 25 minuti.
Lasciate intiepidire la schiacciata e poi servitela.

Cipolle di Tropea
ripiene con formaggio di capra e pancetta

ingredienti per 4 persone

cipolle di Tropea **8**
pancetta **60 g**
latte cucchiai **2**
robiola di capra **150 g**
Grana Padano DOP **30 g**
prezzemolo
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite le cipolle, eliminando gli strati esterni, poi incidete con un coltello la calotta e tenetela da parte.
Fate cuocere le cipolle a vapore per 10 minuti, poi una volta che saranno tenere, scavate con un cucchiaio l'interno ed estraete la polpa, tritatela e tenetela da parte.
Preparate il ripieno, tagliate a tocchettini la robiola e ponetela in una ciotola insieme alla pancetta a dadini, il latte, la polpa tritata della cipolla, il prezzemolo, un filo d'olio, il sale e il pepe.
Farcite le cipolle, spolveratele di Grana Padano grattugiato, chiudetele con le calotte, posizionatele in una pirofila unta d'olio e ultimate la cottura in forno a 200°C per 10 minuti.
Attivate la funzione grill del forno e passate le cipolle ripiene per gli ultimi 5 minuti. Servite le cipolle ripiene calde e filanti.

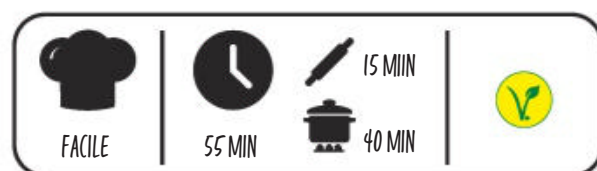
la variante:
Cipolle di Tropea ripiene con la carne

Ingredienti: cipolle di Tropea 8 - macinato di bovino 400 g - pangrattato 100 gr - uovo 1 - burro q.b. - Parmigiano Reggiano 30 g - sale - pepe - timo
Svuotate le cipolle e tritate le parti estratte. Amalgamate in una terrina il macinato con l'uovo, il Parmigiano Reggiano, il sale, il pepe, il timo, il pangrattato e il trito di cipolla. Con un cucchiaio farcite le cipolle con il composto di carne, e cospargete la superficie con un po' di Parmigiano Reggiano e un tocchetto di burro. Ponetele in una pirofila imburrata e cuocete in forno a 180°C per circa 25 minuti.

Zuppa
di cipolle rosse

ingredienti per 4 persone

cipolle di Tropea **1 kg**
brodo vegetale **1 L**
pane casereccio **4 fette**
patate **3**
Pecorino grattugiato **40 g**
caciocavallo **60 g**
peperoncino rosso piccante **1**
olio E.V.O.
sale

Affettate finemente le cipolle e trasferitele in un tegame con un filo d'olio, fatele rosolare, poi spegnete il fuoco e unite le patate tagliate a tocchetti regolari.
Versate il brodo vegetale, salate e fate cuocere a fuoco medio-basso per circa 30 minuti. Tagliate a dadini il caciocavallo e mescolatelo con il Pecorino grattugiato.
Posizionate il pane sfregato con il peperoncino sulla base di ciotole monoporzione da portata, versate la zuppa e concludete con i formaggi in superficie. Gustate subito la zuppa, ben calda.

Cipolla rossa di Tropea

Calabria IGP, alici e mousse di pecorino Crotonese

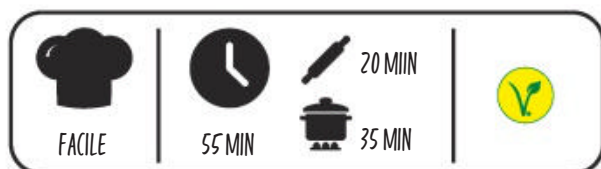
Grazie al gentile contributo dello chef **Antonio Franzè** e del **Consorzio Cipolla Rossa di Tropea**

ingredienti per 4 persone

alici **1 kg**
cipolla rossa di tropea **200 g**
pecorino **200 g**
crema di latte **150 g**
pangrattato
sale
olio E.V.O.
zucchero
aceto

Pulite le alici aprendole completamente ed eliminando anche la lisca dorsale. **Fatele** raffredare in frigorifero per poi panarle con pangrattato a "mo di cotoletta".
Tagliate a *julienne* la nostra cipolla, scaldite dell'olio e saltatele per qualche istante, aggiungete poi sale e zucchero e fate cuocere per 10 minuti. Aggiungete l'aceto e cuocete per altri 5 minuti.
Portate ad ebollizione la crema di latte, aggiungete il pecorino e miscelate energicamente. Fate raffredare il composto.
Friggete le alici in olio di semi di arachidi fino a completa doratura.
Impiattiatate a piacere.

Tarte tatin di cipolle di Tropea

caramellate all'aceto balsamico ed erbe aromatiche

ingredienti per 4 persone

rotolo di pasta brisée 1

per la farcitura:

cipolle di Tropea 600 g
burro 40 g
aceto balsamico 50 ml
cucchiai di zucchero semolato 5
sale
pepe

Mondate e affettate a rondelle le cipolle. Sciogliete il burro con lo zucchero a fuoco basso, unite le cipolle e fatele caramellare.
Versate l'aceto balsamico e regolate di sale e pepe.
Lasciate sul fuoco per un paio di minuti, in modo che la salsa si restringa.
Distribuite il composto sul fondo di uno stampo antiaderente.
Srotolate la pasta brisée sopra lo stampo, fate aderire la pasta ai bordi e bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta.
Cuocete nel forno statico a 180°C per circa 30 minuti.
Sfornate la tarte tatin, lasciatela raffreddare, capovolgetela su di un piatto da portata e servitela tiepida o fredda.

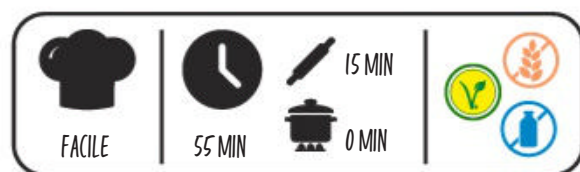
Cipolle rosse
sott'aceto

FACILE

55 MIN 15 MIN 0 MIN

ingredienti per 4 persone

cipolle di Tropea **1 kg**
aceto di vino bianco **200 ml**
olio E.V.O.
sale grosso
pepe in grani
timo fresco

Lavate e tagliate a rondelle le cipolle. Trasferite le cipolle in un contenitore a chiusura ermetica.
Bagnate le cipolle con l'aceto di vino bianco, aggiungete un pizzico di sale grosso e mescolate bene.
Coprite le cipolle con il coperchio e lasciatele riposare per due giorni in frigorifero, mescolandole ogni giorno di tanto in tanto.
Strizzate bene le cipolle, ma conservate il liquido.
Ponete le cipolle in un vasetto di vetro, aggiungete l'olio e l'aceto conservato in precedenza. Profumate con il timo e il pepe in grani.
Chiudete il vasetto e conservate le cipolle in frigorifero per al massimo una settimana.

Grazie al gentile contributo del **Panificio Cuti** e del **Consorzio Cipolla Rossa di Tropea**

Insalata di pane
con cipolla rossa di Tropea Calabria IGP

ingredienti per 4 persone

pane raffermo **300 g**
pomodori secchi **200 g**
acciughe **6-7**
cipolle di Tropea **3**
olive verdi schiacciate **300 g**
olive nere schiacciate **300 g**
pomodorini freschi **500 g**
capperi dissalati **100 g**
origano q.b.
basilico q.b.
olio E.V.O. q.b.

Tagliate a fette il pane raffermo (anche di diversa tipologia) ed eliminate le croste esterne. Affettate a cubetti la mollica.
Bagnate i pomodori secchi e lasciateli ammorbidire in una ciotola con acque e olio. Spostate il pane in una ciotola capiente ed aggiungete le acciughe.
Tagliate le cipolle a spicchi sottili, i pomodorini a spicchi piccoli e aggiungeteli alla ciotola con il pane insieme alle olive e ai capperi.
Aggiungete i pomodori secchi trattati precedentemente, avendo cura di condire il tutto con qualche cucchiaio di "acqua di governo" ottenuta dalla ciotola dei pomodori secchi. Condire con origano, basilico e olio.
Mescolate con cura e lasciate riposare qualche minuto per far amalgamare bene gli ingredienti.

Torta salata

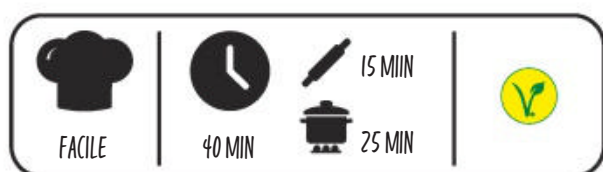
con cipolle caramellate, olive nere e feta

ingredienti per 4 persone

rotolo di pasta sfoglia rettangolare **1**
cipolle di Tropea **2**
aceto balsamico **20 ml**
zucchero di canna **2 cucchiaini**
feta **75 g**
olive nere **15**
olio E.V.O.
sale

Tagliate le cipolle a rondelle. Fate scaldare l'olio in una padella, unite le cipolle e fatele appassire per 5 minuti.
Versate l'aceto balsamico, lo zucchero di canna, un pizzico di sale e cuocete per altri 5 minuti, fino a quando la salsa si sarà rappresa. Lasciate raffreddare il composto.
Stendete la pasta sfoglia con la sua carta forno in una teglia rettangolare.
Adagiate sopra la sfoglia le cipolle caramellate in precedenza, sbriciolate la feta e aggiungete le olive nere tagliate a rondelle.
Completate con un filo d'olio e fate cuocere in forno caldo a 220°C per 20 minuti. Estraete dal forno e servite la torta salata tiepida.

Frittata di cipolle,

ricotta e prezzemolo

ingredienti per 4 persone

uova **4**
cipolla di Tropea **1**
pane raffermo **100 g**
ricotta **80 g**
prezzemolo fresco
Grana Padano DOP **40 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate e affettate la cipolla a strisce non troppo sottili. Tagliate il pane raffermo a dadini.
Scaldate un filo d'olio in una padella, rosolate la cipolla e salate a piacere.
Aggiungete il pane a tocchetti e fatelo rosolare per un paio di minuti in padella mescolando bene, poi lasciate intiepidire il composto.
Rompete le uova in una ciotola, aggiungete un pizzico di sale, una macinata di pepe e il Grana Padano grattugiato, sbattete con una frusta per amalgamare bene gli ingredienti.
Mettete il pane con le cipolle nella ciotola e mescolate il composto.
Ungete una teglia rotonda con un filo d'olio, versate il composto di uova al suo interno, distribuite sulla superficie la ricotta con l'aiuto di un cucchiaio e il prezzemolo fresco spezzettato a mano. Fate cuocere la frittata nel forno già caldo a 180°C per circa 25 minuti. Adagiate la frittata su di un piatto da portata e servitela.

Condividi il fresco gusto della qualità!

Ogni confezione di insalata pronta **Fresche Bontà** Tornese contiene la freschezza di una filiera corta ed integrata che dai campi arriva sulla tua tavola in poco tempo, per offrirti la fresca qualità di sempre.

scopri di più: tornesefunghi.it

Pinsa con pachino, 'nduja e cipolla rossa

ingredienti per 4 persone
panetto di pinsa lievitato **4** (peso **250 g** ciascuno) - pomodori pachino **20** - 'nduja **200 g** - cipolla rossa **2** - olio E.V.O. - sale - farina 00 q.b.

Lavate, asciugate i pomodorini e tagliateli a metà. Condite i pomodorini con olio e sale e mescolate bene per insaporirli. Mondate le cipolle e affettatele sottilmente. **Private** la 'nduja del budello, sbriciolatela e mettetela da parte in una ciotola. Prendete un panetto di pasta lievitata e stendetelo delicatamente sul piano di lavoro infarinato. **Allargate** il panetto con le dita dandogli la classica forma ovoidale, quindi ungetelo con un filo d'olio e infornatelo direttamente sulla griglia del forno per circa 4-5 minuti a 220°C.
Estraete la pinsa dal forno, farcitela con pomodorini conditi, tocchetti di 'nduja e cipolla rossa affettata. Irrorate la superficie della pinsa con un giro d'olio e infornate di nuovo per altri 4-5 minuti, sempre a 220°C. Sfornate la pinsa pachino, 'nduja e cipolla rossa e servitela subito in tavola. Procedete alla stessa maniera per gli altri panetti.

Bruschetta con 'nduja

ingredienti per 4 persone
fette di pane casareccio **8** - 'nduja **100 g** - olio E.V.O.

Preriscaldate il forno a 200°C. Disponete le fette di pane sulla griglia del forno e fatele dorare per un paio di minuti su ogni lato.
Sbriciolate la 'nduja in una ciotola. Tirate fuori le fette di pane dal forno, irroratele con un filo di olio e adagiate su ogni fetta tocchetti di 'nduja. Rimettete le fette in forno e lasciatele cuocere per 3-4 minuti. Controllate che il calore del forno abbia sciolto l'insaccato, quindi sfornate le bruschette alla 'nduja e servitele subito belle calde.

provato 'Nduja

Questo salume tipico calabrese, dalla consistenza morbida e dal sapore deciso, è il re indiscusso degli insaccati arricchiti di peperoncino. La 'nduja nasce come piatto povero per utilizzare gli scarti della carne di maiale. Il suo crescente successo commerciale ha fatto sì che diventasse nel tempo il simbolo della tradizione culinaria calabrese.
L'alto contenuto di peperoncino, dalle note proprietà antisettiche, fa sì che questo insaccato non abbia bisogno di alcun conservante, rendendolo un cibo genuino. Sempre grazie al peperoncino, inoltre, la 'nduja risulta avere inaspettate proprietà benefiche, specie per l'apparato digerente e per quello circolatorio. Per assaporare al massimo il gusto inconfondibile della 'nduja, il consiglio è quello di spalmarla su una fetta di pane caldo tostato. Ma questo salume può essere utilizzato anche come condimento per la pasta o sulla pizza, può accompagnare formaggi stagionati su un tagliere di antipasti o, ancora, può essere utilizzata per farcire omelette o frittate. Non è difficile trovarla in commercio anche confezionata in vasetti.

Ravioli con ripieno di 'nduja e ricotta

ingredienti per 4 persone
Per la sfoglia: Farina 00 **400 g** - uova **2** - sale
Per il ripieno: 'nduja **100 g** - ricotta fresca **300 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
Per la condimento: burro **50 g** - salvia **6** foglioline

Versate metà della farina a fontana su un piano di lavoro, rompete le uova all'interno, aggiungete un pizzico di sale e iniziate a impastare.
Incorporate il resto della farina poco alla volta, lavorate l'impasto fino a ottenere un panetto omogeneo ed elastico. Lasciate riposare per 30 minuti coperto.
Unite in una ciotola la ricotta, la 'nduja sbriciolata, il Parmigiano Reggiano grattugiato e mescolate gli ingredienti.
Riprendete il panetto e stendetelo con il mattarello per ottenere una sfoglia sottile e liscia. Con una rotella tagliapasta, ritagliate strisce di pasta larghe circa 5 cm. Farcite le strisce con un cucchiaino di ripieno lasciando una distanza tra un ripieno e l'altro di circa 5 cm. Coprite il ripieno con un'altra striscia di pasta e ritagliate dei quadratini. Premete i bordi dei quadratini per chiudere bene i ravioli. Cuocete i ravioli in acqua bollente salata per 7-8 minuti, scolateli e mantecateli con burro e salvia.

Risotto con pomodoro melanzane, olive nere e 'nduja

ingredienti per 4 persone
Riso carnaroli **320 g** - cipolla rossa di Tropea **1** - 'nduja **200 g** - melanzana **1** - passata di pomodoro **200 ml** - vino bianco 1 bicchiere - olive nere **20** - brodo vegetale q.b. - pecorino grattugiato q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Affettate la cipolla finemente, snocciolate le olive e tritatele grossolanamente. Tagliate la melanzana in tocchetti.
Rosolate la cipolla con un filo d'olio in un tegame dai bordi alti, unite la melanzana e cuocete per 2 minuti. Aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto, girandolo spesso. Sfumate il riso con il vino e, una volta evaporato l'alcool, innaffiate con un paio di mestoli di brodo vegetale e fate cuocere a fiamma bassa per 5 minuti. Unite la passata di pomodoro e aggiungete la 'nduja e le olive tritate, quindi aggiustate di sale e pepe e mescolate con delicatezza portando il riso a cottura.
Spegnete la fiamma, date un giro d'olio, una spolverata di pecorino, amalgamate per bene il riso e servitelo.

In Vino Veritas

di **Silvio Carini**

IL GAGLIOPPO

Per alcune analogie con il vitigno principe del Nord potrebbe essere definito il Nebbiolo del Sud, ma la sua storia è antichissima e dalle sue uve si ricavava il vino da dare in premio ai vincitori delle Olimpiadi. Dal cuore dell'Enotria, la terra del vino, il calabresissimo Gaglioppo.

I tempi passano, gli echi delle recenti Olimpiadi si sono appena spenti e non sappiamo se a Marcell Jacobs o ad Antonella Palmisano siano stati offerti calici di prezioso Krimissa, il vino celebrativo della vittoria (sponsor dei successi sportivi ben prima dello Champagne) amato dal 7 volte campione di lotta e pugilato del VI secolo a.C. Milone da Crotone. Ma sappiamo che Krimisa, città fondata da coloni greci nell'VIII secolo a.C. oggi si chiama Cirò Marina e qui si produce il Cirò DOC, probabilmente la più nota delle DOC calabresi, la cui variante rossa è a base, minimo 80%, appunto di Gaglioppo. E infatti è questo il vitigno, il cui nome deriva forse da Kalòs Podòs cioè letteralmente dalla forma di un "bel piede", più coltivato e per così dire "identitario" della regione. Vitigno interessante il Gaglioppo, di maturazione tardiva (prima metà di ottobre) è resistente alle avversità e in particolare all'elevato calore del territorio, anche grazie alla tradizionale coltivazione ad alberello. Si presenta (nella versione rossa, già che viene vinificato anche in rosato) con un colore rosso rubino che diventa abbastanza scarico con l'invecchiamento, assumendo sottili sfumature granate. Il profumo è caratterizzato da note di frutta rossa matura (ma non stracotta), di ciliegie e marasche, ma anche floreali di violetta, speziato di liquirizia e balsamico di eucalipto e macchia mediterranea. Il gusto è austero, sapido, elegante e complesso, con tannini presenti, spesso opportunamente arrotondati da una maturazione in legno che gli permette di sviluppare negli anni seducenti note evolute ed eteree. Attraverso la coltivazione di questo vitigno (e dell'altro autoctono il Magliocco), sempre più spesso trattati da protagonisti e vinificati in purezza, senza cioè aggiunta di vitigni internazionali più "piacioni", passa il rilancio della produzione vinicola calabrese di qualità.

♥ **Perfetto con**
Primi con sughi di carne

♥ **Perfetto con**
Carne arrosto e grigliata

♥ **Perfetto con**
Affettati, salumi e formaggi stagionati

CIRÒ DOC ROSSO CLASSICO SUPERIORE RISERVA 2015 DI 'AVITA VINI

Tra le colline del Cirò esposte a Nord, i vignaioli 'AVita raccolgono le uve di Gaglioppo selezionate per la Riserva. Viene proposto a 4 anni dalla vendemmia dopo un lungo affinamento in bottiglia. Un grande Cirò, fiero, bevibile e di grande carattere, affascinante ed autentico figlio della sua terra.

CIRÒ ROSSO CLASSICO SUPERIORE RISERVA PIÙ VITE, DI SERGIO ARCURI

A Cirò Marina, a pochi chilometri dal mare, su un terreno incontaminato, in cui i trattamenti chimici invasivi sono banditi, nasce da viti di 70 anni, il Cirò Rosso "Più Vite". Dal color rosso granato denso e impenetrabile, esprime note di frutta rossa matura ed erbe mediterranee. La bocca è di spessore e profondità, e fa emergere l'essenza più profonda della Calabria.

CIRÒ ROSSO CLASSICO DOC SEGNO DI LIBRANDI

Il Cirò Rosso della cantina Librandi è un vino schietto e gustoso prodotto da vigne, situate su colline che dal Mar Ionio si estendono verso l'entroterra nei comuni di Cirò, Cirò Marina, Crucoli e Melissa, in provincia di Crotone. Ottenuto da uve Gaglioppo in purezza, si presenta di un colore rosso rubino intenso, e al naso compaiono aromi di frutta a bacca rossa, tra cui la ciliegia e il lampone, note floreali di viola.

Ospitalità made in Italy

Tropea Beach, il resort sulla splendida Costa degli Dei

Acronimo di Vera Ospitalità Italiana, VOIhotels è dal 2014 sinonimo di qualità, professionalità e rispetto delle tradizioni nel settore leisure. Nata a seguito di un processo di re-branding della divisione alberghiera di Alpitour, la catena di alberghi gestisce 16 strutture alberghiere, nei più bei paradisi del mondo, con l'ambizione di riportare l'ospitalità del made in Italy ai livelli che le competono.

VOIhotels offre esperienze indimenticabili, l'inconfondibile calore, i sapori della cucina, l'attenzione allo stile e ad ogni dettaglio tipici e caratteristici della mentalità accogliente italiana.

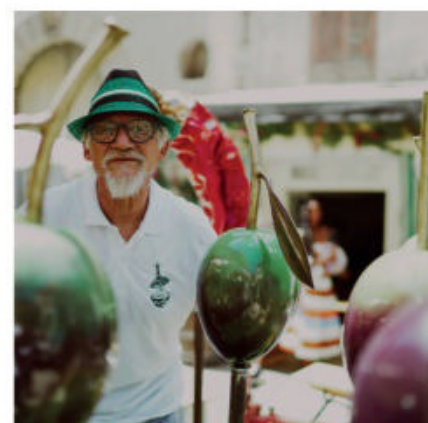
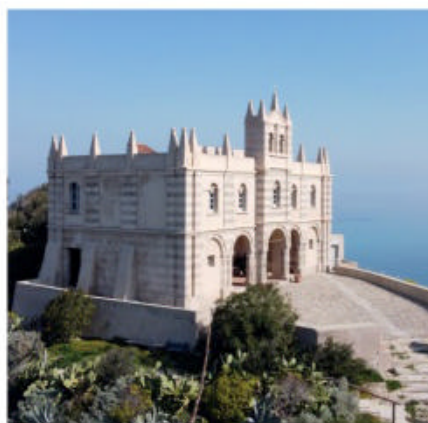
Il fil rouge che accomuna gli alberghi della catena è proprio infatti un peculiare concetto di ospitalità, sintesi dell'esperienza della compagnia nel settore. In tutti i resort VOIhotels gli ospiti troveranno la stessa cura e attenzione a loro dedicata e saranno seguiti da uno staff preparato e pronto a soddisfare ogni esigenza, attraverso una serie di iniziative e attività volte a completare e arricchire la vacanza, ma soprattutto attraverso l'offerta di servizi primari estesi, come i ristoranti, i centri benessere, gli spazi dedicati alle famiglie.
Con resort negli angoli più belli della Sardegna, Sicilia, Puglia, Calabria, la storia, la passione e l'orgoglio italiani si ritrovano in tutte le strutture di VOIhotels, caratterizzate da un'atmosfera famigliare che si respira anche dall'altra parte del mondo, con strutture sulle spiagge più incontaminate del Madagascar, Capo Verde e Zanzibar, con l'intento di dar vita a nuovi poli turistici, valorizzare luoghi dalle grandi potenzialità spesso inespresse. Un esempio sono gli ultimi progetti, il VOI Marsa Siclà Resort in Sicilia e il VOI Palasa Bay Resort in Albania.

Alla base della filosofia di VOIhotels ci sono infatti il dialogo con il territorio e il rispetto per l'ambiente. Inserirsi nel territorio lavorando in stretta sinergia con le istituzioni, coinvolgere le comunità, integrando persone, offrendo occupazione e valorizzando le culture locali proponendo, ad esempio, escursioni ad hoc e piatti tipici. Un esempio è il VOI Floriana Resort, unico per la sua posizione esclusiva sul Mar Ionio, dove lo staff è preparato a consigliare escursioni uniche per scoprire un territorio ricco di cultura, arte e proposte enogastronomiche, unico come la Calabria.
Dall'altra parte, l'obiettivo è sviluppare una catena alberghiera che rispetti l'ambiente e le persone, che tenga conto dei temi centrali per il futuro del turismo, che miri a dialogare con i propri clienti attraverso nuovi strumenti, offrendo attività personalizzate che arricchiscono e personalizzano l'esperienza all'interno dell'hotel e permettono di rendere indimenticabile la vacanza. Come il VOI Tropea Beach, immerso in un ampio

parco di vegetazione mediterranea e recentemente ristrutturato, si integra perfettamente all'ambiente offrendo servizi e strutture che non urtano il paesaggio.

A soli 3 Km da Parghelia ed a 6 Km da Tropea, il VOI Tropea Beach Resort si trova sulla splendida Costa degli Dei, un tratto di mare caratterizzato da sabbia bianca mista a ghiaia e ciottoli sulla battigia, di fronte all'Isola di Stromboli. Offre ampi spazi all'aperto, strutture sportive nuove ed aree giochi per i più piccoli, l'ideale per una vacanza in relax, sicurezza e stile.

L'impegno di VOIhotels per la sostenibilità nel turismo si manifesta infatti attraverso azioni concrete, a partire dall'abolizione della plastica monouso negli hotel, fino alla certificazione GSTC per tutti gli hotel, ovvero l'unica certificazione internazionalmente riconosciuta che garantisce il rispetto di requisiti sociali, economici e ambientali al fine di dimostrare la sostenibilità di qualsivoglia attività turistica o la gestione complessiva di una destinazione.

Inoltre, al fine di estendere la qualità del soggiorno il VOI Baia di Tindari Resort, il VOI Daniela Resort, il VOI Arenella Resort ed il VOI Tanka Village sono state recensite dalla Onlus Handy Superabile quali resort privi di barriere architettoniche e quindi adatte ad ospiti con disabilità.
La catena VOIhotels inoltre è stata recentemente arricchita dalla collezione VRetreas, una rosa di hotel di charme in location italiane iconiche e dal grande fascino storico e artistico, dedicate al segmento luxury nazionale e internazionale. Un progetto che si propone di arrivare a 12 hotel di charme anche fuori dai circuiti turistici più conosciuti. Una collezione a vocazione internazionale, con alberghi di lusso in luoghi iconici per vivere un'ospitalità autentica, innovativa e impeccabile.

L'emblema della produzione regionale è senza dubbio la **Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP** che viene ancora lavorata esclusivamente con tecniche manuali.
La produzione della Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP rappresenta un'importante risorsa non solo economica ma anche sociale e culturale per lo stretto legame che ha con il territorio.
L'oro Rosso di Calabria

www.consorziocipollatropeaigp.com
info@consorziocipollatropeaigp.com

INIZIATIVA PROMOSSA DAL CONSORZIO CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

Progetto finanziato dal Feasr - PSR 2014/2020 – misura 3 - intervento 3.2.1 - Regione Calabria

IN PRIMO PIANO

IL GUSTO della Calabria

Dolcissima, croccante e rossa, la tanto desiderata e gustosa **Cipolla Rossa di Tropea Calabria** è definita l'"Oro Rosso di Calabria". Dal 2008 è rappresentata dal **Consorzio di Tutela**, il cui obiettivo è diffonderne la conoscenza e valorizzarla, attraverso una serie di attività dirette ai consumatori.

LA 'NDUJA incontra gli Usa

Preparata con 'nduja calabrese, pomodori rigorosamente italiani, decine di erbe fresche e spezie, aromi e acqua pura, la **Salsa 'Nduja Up** al **Ketchup** ha un gusto nuovo, unico e inconfondibile. Il sapore della 'nduja calabrese incontra la spiccata nota di affumicato con una base dolce di pomodoro e cipolla, tipico della salsa *Barbecue*, nella **BARBECUE SAUCE di 'Nduja Up**: ideale per qualsiasi tipo di carne alla griglia.

INCONFONDIBILI salumi di Calabria

Il Salumificio Artigianale dei F.lli Pugliese, in Provincia di Vibo Valentia, dagli anni '30 è impegnato nella produzione dei salumi DOP di Calabria: **Soppressata, Pancetta, Capocollo e Salsiccia** che rappresentano l'eccellenza territoriale, oltre alla famosa **'Nduja di Spilinga, tipico salame spalmabile Calabrese**, dall'aroma inconfondibile e dal caratteristico sapore piccante.

FUNGHI E VERDURE pronti in tavola

L'azienda Tornese Group S.r.l. è leader nella coltivazione e distribuzione di funghi coltivati e verdure quarta gamma da oltre 30 anni. Dal gusto vivace e dal sapore aromatico con un gusto leggermente piccante, la **Rucola** è già lavata e pronta da gustare! Croccanti foglie fresche e delicate, selezionate accuratamente caratterizzano invece l'insalata **Iceberg**, perfetta come base per sfiziosi piatti genuini.

SALAME CREMONA IGP

eccellenza dalla tradizione alla tavola

Il **Salame Cremona IGP** è frutto della lavorazione di carne suina selezionata, aromatizzata con sale, aglio pestato ed insaccata in budello naturale. Il salame risulta così **aromatizzato, speziato e profumato** al palato e di un colore rosso intenso che sfuma gradatamente nel bianco delle parti adipose. Il salame è stagionato in base alla pezzatura da un minimo di 5 settimane a oltre 4 mesi, conservando sempre morbidezza e pastosità. Il risultato è un prodotto eccellente, in linea con la tradizione, ma in grado di soddisfare anche le esigenze moderne, grazie alla possibilità offerta dal **pre-affettato, confezionato in vaschette.**

www.salamecremona.it

IL JACK DANIEL'S INCONTRA

la mela per un gusto nuovo e unico

Il gusto inconfondibile di **Jack Daniel's Old N°7** unito a un liquore alle mele finemente lavorato, realizzato con ingredienti di altissima qualità e ottenuto da una combinazione speciale di tre varietà di **mele coltivate nel Sud degli Stati Uniti** (McIntosh, Red Delicious e Granny Smith) danno vita a un mix unico, dal gusto fresco e dal sapore distintivo, perfetto da gustare mixato con la tonica come aperitivo.

Scoprite le **diverse ricette** presenti sul sito ufficiale **www.jackdaniels.com**

MARMELLATE BUONE,

creative e alleate del benessere

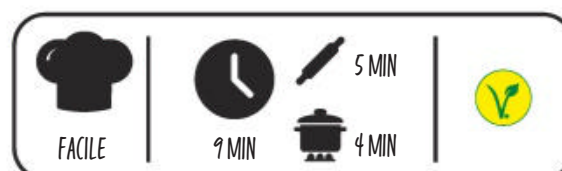
La ricca gamma di **Fiordifrutta** di Rigoni di Asiago si arricchisce della **special edition Fiordifrutta Melagrana, Aloe e Ibisco,** una nuova ricetta che dimostra la volontà di continuare un cammino verso l'innovazione e la creatività. La migliore **frutta biologica al 100%** si ritrova ancora una volta con ingredienti naturali e alleati del benessere in un gusto fresco e delicato e dal profumo avvolgente.

www.rigonidiasiago.com

Buono brutto ma

DOLCI CON LE MELE

Dalla ricetta speedy preparata direttamente in in tazza alla gustosa cheesecake, passando per le preparazioni con la sfoglia e idee simpatiche per i più piccoli, questo mese protagonista del dessert è uno dei frutti di stagione di cui non possiamo fare a meno

Mug cake alla mela e cioccolato bianco

ingredienti per 1 tazza da 250 ml

farina integrale **2 cucchiai** - zucchero **1 cucchiaio** - latte fresco scremato **1 cucchiaio** - cioccolato bianco **1 quadrotto** - uovo **1** - mela ½ - cannella a piacere - lievito per dolci **1 pizzico** - yogurt per accompagnamento q.b.

Mescolate con un cucchiaio l'uovo con lo zucchero e la cannella, aggiungete il latte sempre mescolando, poi la farina e il lievito setacciato, amalgamate bene il tutto, unite anche la mezza mela sbucciata e tagliata in dadini.

Versate il composto in una tazza adatta alla cottura nel microonde, inserite al centro il quadrotto di cioccolato bianco per un effetto cuore morbido e cuocete la vostra mug cake per 3-4 minuti circa alla massima potenza (750-800 w).

Servite la vostra *mug cake* calda o tiepida, con un cucchiaino di yogurt o gelato a piacere.

Perché setacciare il lievito? È sempre consigliato setacciare il lievito per dolci, anche per piccole dosi, perché si possono creare all'interno delle bustine piccoli agglomerati di lievito che poi non si scioglieranno bene in cottura

la variante: senza uovo

Potete sostituire l'uovo con 2 cucchiai di purea di mela che realizzerete così: sbucciate una mela, tagliatela in dadini e metteteli in un contenitore adatto al microonde. Aggiungete un cucchiaio d'acqua e cuocete alla massima potenza per 5 minuti. Schiacciate i dadini con una forchetta riducendoli in una sorta di crema di mela. Aggiungete nell'impasto anche un cucchiaino di olio di semi di girasole.

Mele in sfoglia

ingredienti per 16 pezzi

mele non trattate (es. *pink lady*) **2** - pasta sfoglia pronta **1 rotolo rettangolare** - albume q.b. - zucchero q.b. - cannella (facoltativo) - succo di **½ limone**

Srotolate la pasta sfoglia, disponetela su un tagliere e tagliatela in striscioline di circa 2 x 15 cm circa. Lavate con cura le mele, asciugatele, eliminate il torsolo e tagliatele in fettine di circa 0,5 cm di spessore, mantenendo la buccia. Coprite le fettine man mano con un foglio di carta assorbente leggermente inumidito con acqua e succo di limone, in questo modo non anneriranno. Asciugate molto bene gli anelli di mela.
Prendete quattro strisce di sfoglia per ogni anello di mela e disponetele su una teglia rivestita con carta forno: create una croce con le prime due strisce, attaccatele con poco albume leggermente sbattuto, poi le altre 2 sempre a croce negli spazi rimasti, spennellando ancora con albume.
Posizionate al centro dell''asterisco' ottenuto un anello di mela e richiudete le punte al centro, saldandole all'interno del foro con poco albume. Proseguite allo stesso modo per tutti gli anelli di mela.
Spennellate le stelle di mela con poco albume, cospargetele con zucchero e cannella a piacere e cuocetele per circa 20 minuti in forno preriscaldato statico a 200°C. Servitele tiepide o fredde.

Torta chiocciola di mele

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia pronta **1 rotolo** - mele **3** - zucchero di canna **90 g** - confettura di albicocca **2 cucchiai** - biscotti sbriciolati **1 cucchiaio** - burro **30 g** - cannella

Lavate, asciugate le mele, sbucciatele e tagliatele in pezzetti. Mettete i pezzetti di mela in una padella antiaderente con il burro e 70 g di zucchero di canna e fateli saltare a fuoco medio per qualche minuto, toglieteli dal fuoco, allargateli su un piatto e fateli raffreddare. Unite le mele alla confettura e mescolate bene.
Srotolate la pasta sfoglia mantenendo il suo foglio di carta forno e tagliatela della dimensione di una tortiera diametro 26 cm dai bordi bassi, mettetela nello stampo e bucherellate la base con i rebbi di una forchetta. Tenete da parte la sfoglia avanzata per realizzare successivamente la "chiocciola".
Spolverate la base di sfoglia con i biscotti sbriciolati e disponetevi il mix mele-confettura, livellate bene. Mettete in un piatto il rimanente zucchero e cannella a piacere. Tagliate la pasta sfoglia avanzata in striscioline lunghe che andrete a unire tra loro per crearne una lunga, e passatela nel mix di zucchero e cannella.
Arrotolate la lunga striscia su se stessa e poi a chiocciola sulla base della torta, fate una leggera pressione per farla aderire bene.
Cuocete la torta in forno, ventilato, preriscaldato, a 175°C per circa 25 minuti, fino a doratura. Servite la torta vortice tiepida o fredda, con una pallina di gelato.

Invisibile alla mela

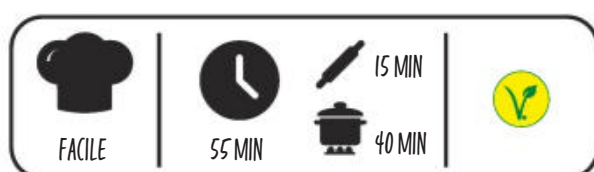
ingredienti per 4/6 persone

mele golden mature **6** - uova **2** - zucchero **80 g** + **2 cucchiai** - latte fresco **100 ml** (a temperatura ambiente) - farina 00 **80 g** - burro **2 cucchiai** - lievito per dolci **1 bustina** - succo di limone **1** - scorza di limone - cannella - mandorle a lamelle q.b. - sale **1 pizzico**

Lavate, sbucciate e tagliate le mele in fettine sottilissime, aiutandovi con una mandolina.
Disponete le fettine a mano a mano su fogli di carta da forno e copriteli con fogli di carta assorbente leggermente inumiditi con il succo di limone. Fate sciogliere il burro nel latte.
Mescolate bene le uova con gli 80 g di zucchero fino a ottenere un composto molto spumoso (ci vorranno 2-3 minuti con le fruste elettriche), aggiungete anche la scorza di limone, il sale, la cannella e il mix latte-burro intiepidito.
Unite al composto poca alla volta anche la farina setacciata con il lievito, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non creare grumi e per non smontarlo, per ultimo inserite, sempre con delicatezza, le fettine di mele, facendo attenzione che non si rompano (aiutatevi con una spatola o direttamente con le mani).
Versate il mix mele-impasto in una tortiera imburrata (diametro 20-22 cm), livellate bene, spolverate la superficie con il rimanente zucchero, un velo di cannella e le mandorle a lamelle.
Cuocete la torta invisibile alle mele in forno preriscaldato ventilato a 170°C per circa 40 minuti (fate la prova stecchino a 30 minuti). Se fosse troppo colorita a 30 minuti, copritela con un foglio di alluminio. Servite la torta tiepida o fredda.

la variante: pere e cioccolato

Sostituite pari peso delle mele con pere abbastanza mature ma non troppo (o metà mele e metà pere) e inserendo scagliette di cioccolato fondente tra gli strati.

Torta frullata mele e yogurt

ingredienti per 6 persone

farina 00 **150 g** - zucchero semolato **70-80 g** - zucchero di canna **1-2 cucchiai** - yogurt greco intero **70 g** - burro fuso freddo **2 cucchiai** - uova **3** - mele **3** (es. golden) - lievito per dolci **2 cucchiaini** - scorza di limone o arancia grattugiata - cannella - burro - sale **1 pizzico**

Lavate e sbucciate 2 mele, tagliatele in pezzettoni e mettetele in un mixer con le uova, lo zucchero semolato, lo yogurt, la farina, il burro e il sale, frullate bene il tutto. Versate il composto in una ciotola, unite il lievito setacciato, la scorza di limone e la cannella, mescolate bene.
Disponete il composto in uno stampo diametro 20-22 cm ben imburrato e disponetevi sopra la mela rimanete pulita e tagliata in fettine sottili.
Cospargete la superficie della torta con lo zucchero di canna e cuocetela in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti (fate sempre la prova stecchino). Servite la torta frullata, tiepida o fredda, perfetta a colazione e merenda.

Cheesecake alla mela

ingredienti per 6 persone

per la base

biscotti secchi al cioccolato **200 g** (o ai cereali) - burro fuso freddo **90 g** + q.b. per imburrare - sciroppo d'acero (o zucchero) **1 cucchiaio** (facoltativo) - cannella **1 pizzico** (facoltativo)

per la crema

ricotta fresca **150 g** - mascarpone **350 g** - uova **2** - zucchero **180 g** maizena **25 g** - sale **1 pizzico** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - **latte 1 cucchiaio**

per la copertura

mele **2** - cannella - confettura di albicocca q.b.

Per la base

Frullate i biscotti in un mixer, unite il burro, lo sciroppo d'acero e la cannella e rifrullate brevemente fino a ottenere un composto sbriciolato ma che si compatti bene.
Versate il composto ottenuto in uno stampo a cerniera (diametro consigliato 22 cm), imburrato alle pareti e con la base rivestita con un cerchio di carta forno, livellatelo bene con il dorso di un cucchiaio e riponetelo in frigorifero per 10 minuti.
Riprendete lo stampo e cuocete la base biscotto 10 minuti in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per 10 minuti e fatelo raffreddare.

Per la crema

Frullate bene, con una frusta elettrica, le uova con lo zucchero e la vaniglia, unite anche i formaggi, la maizena prima sciolta in 1 cucchiaio di latte e il sale, frullate per qualche minuto fino a ottenere una crema vaporosa e omogenea.

Per la cheesecake.

Versate la crema sulla base biscotto, livellatela bene e disponetevi sopra le mele sbucciate e tagliate in fettine sottili.
Cuocete la cheesecake alla mela a 160°C per circa 60 minuti, toglietela dal forno e spennellate le mele con la confettura di albicocca leggermente sciolta.
Lasciate raffreddare la torta e tenetela in frigorifero per una notte. A piacere, decorate con una spolverata di cannella.

Muffin alla mela

FACILE
95 MIN + 1 NOTTE DI RIPOSO
15 MIN
80 MIN

ingredienti per 8-10 muffin

per i muffin

farina 00 **240 g** - zucchero **150 g** - yogurt greco bianco intero **160 g** - latte fresco intero **120 ml** - uova **2** - olio di semi di girasole **80 ml** - lievito per dolci **10 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - sale **1 pizzico**

per il cuor di mela

mele **2** - succo di limone **½** - zucchero **2 cucchiai** - acqua **4 cucchiai** - cannella - Calvados **1 cucchiaio** (facoltativo)

per il frosting e la decorazione

mascarpone **150 g** - panna fresca **200 ml** - zucchero a velo **1 cucchiaio** - cannella (o cacao amaro) - fettine di mela disidratate **8-10** (facoltativo)

Per i muffin

Mescolate in una ciotola gli ingredienti liquidi: uova, olio, latte, estratto di vaniglia e yogurt greco e in un'altra unite la farina setacciata, il lievito, lo zucchero.
Unite le due ciotole e mescolate velocemente con una frusta a mano, per ultimo aggiungete il sale, non montate troppo.
Versate l'impasto nei pirottini da muffin per 2/3, lasciando circa 1 cm dal bordo, livellatelo con il dorso di un cucchiaino.
Cuocete i muffin in forno statico, preriscaldato, a 160°C per circa 20-25 minuti.
Sfornate i muffin e lasciateli completamente raffreddare.

Per il cuor di mela.

Lavate, asciugate, sbucciate le mele e tagliatele in piccolissimi dadini, versateli in una padella antiaderente con lo zucchero, l'acqua, il succo di limone e un pizzico di cannella.
Cuocete le mele 2-3 minuti a fuoco dolce, dovranno essere morbide ma non troppo. Se utilizzate il liquore, aggiungetelo una volta raggiunto il bollore, fatelo evaporare e proseguite la cottura abbassando la fiamma.

Per il frosting e la finitura dei muffin

Montate la panna con il mascarpone e lo zucchero a velo e versate il composto in una sac à poche con beccuccio liscio.
Scavate, con un coltellino piccolo e aiutandovi anche con un cucchiaino, un foro sopra ogni muffin.
Riempite il foro con il cuor di mela, decorate quindi con il frosting, spolverate con cannella setacciata e servite i muffin alla mela con fettine di mela disidratate a piacere.

Apple crumble cake

ingredienti per 6 persone

per la torta

mele **3** - uova **3** - burro morbido **125 g** - zucchero semolato **125 g** - latte fresco intero **125 g** - farina 00 **250 g** - lievito per dolci **10 g** - cannella scorza grattugiata arancia **½** - sale **1 pizzico** - zucchero a velo per decorare

per il crumble

burro leggermente salato **70 g** (o burro + 1 pizzico di sale) - zucchero di canna **70 g** + **1 cucchiaio** - mandorle tritate **70 g** (o farina di mandorle) farina 00 **70 g** - cannella - lievito per dolci **1 pizzico**

Nota: tutti gli ingredienti dovranno essere a temperatura ambiente

Per il crumble

Unite tutti gli ingredienti del crumble in una ciotola e lavorateli con la punta delle dita fino a ottenere briciole grossolane, coprite la ciotola con pellicola e riponetela in frigorifero.

Per la torta di mele

Mescolate, con una frusta elettrica, il burro con lo zucchero, il sale, la scorza di arancia e la cannella, aggiungete poi, sempre montando, un uovo alla volta, metà della farina, metà del latte, la seconda metà di farina e del latte fino a ottenere un composto omogeneo. Per ultimo, aggiungete il lievito setacciato e mescolate bene.

Versate il composto all'interno di uno stampo (preferibilmente a cerniera, diametro 24 cm), rivestito con carta da forno, livellatelo e distribuitevi sopra le mele sbucciate e tagliate in pezzettini.

Aggiungete sulle mele il crumble e il cucchiaio di zucchero di canna. Cuocete la vostra apple crumble cake in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 50 minuti, coprendo con un foglio di alluminio se si scurisse troppo. Servite la torta tiepida o fredda, con abbondante zucchero a velo.

la variante:
tutta mela

Aggiungete mezza mela renetta tagliata in dadini piccolissimi al crumble, mescolandoli agli altri ingredienti.

Colorati e divertenti, sono perfetti da realizzare anche con i bambini e gustarli in una merenda che piacerà a tutti

Apple pops

ingredienti per 4 persone

mele piccole **3** - cioccolato al latte **60 g** - cioccolato bianco **60 g** - caramelle mou **10** - acqua **1 cucchiaino** - noci q.b. - gocce di cioccolato q.b.

Sciogliete a bagnomaria o nel microonde, separatamente, i due cioccolati e lasciateli intiepidire. Mettete le caramelle in un pentolino con l'acqua e scioglietele a fuoco bassissimo. Lavate le mele, asciugatele, privatele di torsolo e picciolo (mantenete la buccia).

Tagliate le mele in fette spesse circa 6-7 cm, infilzatele alla base con uno stecchino, inzuppatele per metà (o interamente) nelle diverse coperture in modo da averne circa un terzo per tipologia e adagiatele su un piatto rivestito con carta forno.

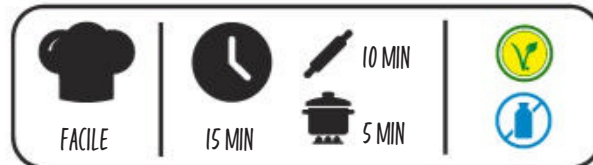
Ricoprite i pops di mela a piacere con la frutta secca e le gocce di cioccolato e fateli rassodare in frigorifero almeno 2 ore prima di servirli.

Cotto e <mangiato>

Le Ricette del BENESSERE Melagrana

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Tipicamente di colore rosso vivo, acceso e brillante, porta benefici importanti all'organismo. La melagrana è un frutto ricco d'acqua (80%), zuccheri e fibre ma anche pieno di preziosi sali minerali e vitamine. Vanta davvero innumerevoli benefici e può essere considerato uno dei frutti più benefici al mondo: antiossidante e anti-age, benefico per il sistema immunitario, antibatterico, antivirale, antinfiammatorio e antitumorale. Sicuramente il modo migliore per godere di tutti i benefici che offre la melagrana è di estrarne il succo. In questo modo si ha la possibilità di assumerne quantità maggiori.

Bruschetta con melagrana e avocado

ingredienti per 4 persone

pane integrale o di semi o multicereali **4 fette** - avocado **1** - limone **½** - melagrana **1** - olio E.V.O. - sale - pepe

Infornate le fette di pane per qualche minuto fino a che non saranno belle calde. Nel frattempo sgranate la melagrana e tenete i chicchi da parte.

Preparate la crema di avocado, frullatene la polpa e conditela con limone per non farla annerire.

Distribuite la crema di avocado sulle fette di pane caldo e guarnite con la melagrana, condite con olio, sale e pepe.

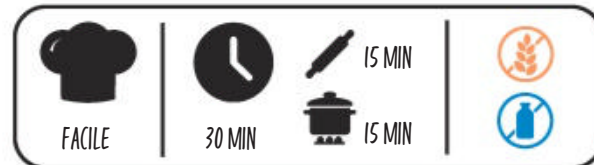
Insalata
di melagrana e noci

Questa insalata può essere servita come contorno oppure come piatto unico aggiungendo ad esempio del formaggio come scaglie di Parmigiano Reggiano o feta sbriciolata

ingredienti per 4 persone
spinacini **200 g** - melagrana **1** - noci **1 tazza** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate e asciugate gli spinacini freschi; sgranate la melagrana e tenete da parte.

Impiattate gli spinacini freschi con la melagrana e le noci, condite con olio, sale e pepe.

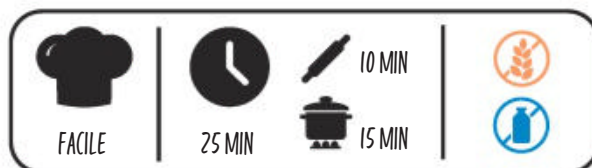
Insalata
di melagrana e salmone

ingredienti per 4 persone
insalata verde mista **200 g** - salmone **600 g** - arancia **1** - melagrana **1** - olio E.V.O. - sale - pepe

Cuocete il salmone in padella o griglia, lasciatelo intiepidire.

Pelate a vivo l'arancia e fate gli spicchi oppure tagliatela a fette sottili.

Lavate e asciugate l'insalata, preparate la melagrana, sgranandola. Impiattate in singoli piatti prima l'insalata poi le arance, il Salmone e infine i chicchi di melagrana, condite con olio, sale e pepe.

Come condimento potete fare anche una vinaigrette di melagrana, basterà spremerne il succo, aggiungere olio aceto e sale ed emulsionare

Insalata
di melagrana e pollo

ingredienti per 4 persone

filetti di petti di pollo **4** - melagrana **1** - rucola **200 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Cuocete i petti di pollo in una padella ben calda. Tagliate i filetti di pollo a pezzi e lasciate intiepidire. Lavate e asciugate la rucola, sgranate la melagrana.

Impiattate la rucola, seguita dal pollo, decorate con i chicchi di melagrana e condite.

Per un'insalata ancora più saporita, aggiungete qualche fungo *champignon* saltato in padella

Smoothie
alla melagrana

ingredienti per 4 smoothie

yogurt **400 g** - succo di melagrana **200 ml** - melagrana **2**

Tagliate in due parti le melagrane. Sgranatele poi passate i chicchi nella centrifuga in modo da estrarne completamente il succo.

Mettete il succo ottenuto in un frullatore o in un mixer. Aggiungete lo yogurt, frullate per qualche secondo alla massima velocità. Distribuite il liquido così ottenuto nei bicchieri, aggiungete qualche chicco di melagrana.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Yuzu, il limone giapponese per il freddo

Vivete a Milano ma sognate i meravigliosi limoni di Sorrento? No problem, il grigio inverno del Nord non spaventa l'alberello di limone che viene dall'Oriente, lo *Yuzu*, interessante alternativa per i nostri giardini più freddi, considerata la capacità di questo agrume di sopportare fino a ben 10°C sotto lo zero. E badate che non parliamo di un parente di scarsa attrattiva: tutt'altro. I frutti dello *Yuzu* si difendono bene anche in cucina. Insomma, un ottimo candidato per chi ha sempre cercato di coltivare limoni a Milano!

AGRUME RARO E PREZIOSO

Lo Yuzu pare sia nato dall'incrocio tra due specie, il limone di Ichang (*Citrus ichangensis*) e una varietà di mandarino. È coltivato in Cina e Giappone da millenni. L'albero di *Yuzi* è spinoso, fiorisce in corolle bianche molto profumate e produce i suoi frutti con generosità: più che ai limoni, assomigliano ai mandarini, rotondi e schiacciati ai poli. All'interno ospitano grossi semi, ma sono piacevoli da consumare crudi una volta maturi, quando la buccia diventa gialla. La raccolta avviene tra settembre e ottobre. Il succo invece è decisamente acido e non molto abbondante: può essere impiegato esattamente come quello del limone. I sentori di questo agrume sono molto ricercati in Oriente, dove viene impiegato per marmellate, salse, conserve, dolci e bevande e persino in acqua, per lunghi caldi bagni, benefici per la pelle, durante il solstizio d'inverno.

L'ALBERO DI YUZU IN GIARDINO

Per poter contare su un agrume in grado di sopportare il freddo più intenso, l'ideale è piantare in piena terra un alberello di *Yuzu* che abbia alle spalle almeno 4 anni di vita. Scegliete per il vostro *Yuzu* un angolo molto soleggiato, ma al riparo

dai venti che tendono a rovinarne le foglie. Per agevolare la resistenza della pianta di *Yuzu* alle temperature più rigide, all'inizio dell'inverno è utile pacciamare la superficie del terreno intorno al fusto. Ricordiamoci di bagnarlo almeno una volta al mese durante la brutta stagione, finché il gelo non diventa intenso. Se il gelo dovesse protrarsi, la pianta potrà spogliarsi di una parte delle sue foglie, ma questo non ne pregiudicherà la produttività: semplicemente permetterà allo *Yuzu* di risparmiare energie fino all'arrivo della bella stagione. A quel punto, per aiutarlo a svilupparsi al meglio, procuriamoci lupini macinati, un ottimo concime organico da miscelare al terreno intorno al fusto a partire dalla primavera, e bagnamolo regolarmente, soprattutto durante l'estate.

I contrasti

Arrosto al sangue o ben cotto?

La versione anglosassone e quella tradizionale italiana di un classico

ROASTBEEF ALL'INGLESE

ingredienti per 4 persone

lombata o controfiletto di bovino adulto **800 g** - rosmarino **3 rametti** - salvia **4 foglie** - vino bianco **1 bicchiere** - olio E.V.O. - sale - pepe

Unite 1 rametto di rosmarino tritato in una ciotola con olio, pepe e sale, mescolate e usate il composto per massaggiare la carne. Legate la carne con lo spago, posizionate tra lo spago e la carne la salvia e il restante rosmarino.

Trasferite la carne in un tegame (adatto anche alla cottura in forno) con olio e rosolate per 1 minuto per lato a fuoco alto. Irrorate con il vino, fate evaporare l'alcol, spegnete la fiamma e continuate la cottura in forno a 220°C per circa 15 minuti, poi girate l'arrosto, bagnatene la superficie con un po' di liquido di cottura, abbassate la temperatura a 190°C e fate cuocere per altri 10 minuti. Controllate la cottura della carne con un termometro da cucina: a circa 40°C la carne sarà al sangue, 48°-55°C sarà rosata, oltre i 58°C la carne risulterà ben cotta. Se la temperatura interna è inferiore a quella desiderata, continuate la cottura per qualche minuto, altrimenti estraete dal forno il roastbeef, copritelo con carta stagnola e lasciate riposare per 15 minuti.

Togliete la carta stagnola dal *roastbeef*, tagliatelo in fette e irroratene ognuna con la salsa *gravy* prima di servire in tavola, accompagnato con patate o verdure arrosto.

PER LA SALSA GRAVY

burro 40 g - farina 00 40 g - brodo di carne filtrato 400 ml

Preparate la salsa *gravy*: sciogliete il burro in un pentolino, aggiungete metà della farina e mescolate con una frusta fino a ottenere un composto privo di grumi. Unite poco alla volta il brodo e il resto della farina e continuate a mescolare facendo addensare la salsa. Aggiungete infine il sugo di cottura della carne, amalgamate ancora e poi versate la salsa *gravy* in una ciotola.

ARROSTO TRADIZIONALE

ingredienti per 4 persone
scamone/girello/sottofesa **1 kg** - rosmarino **6 rametti** - salvia **4 foglie** - lardo **4 fette** - patate **1 kg** - vino bianco **1 bicchiere** - brodo di carne - burro **1 noce** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele in 4 parti. Mettete le patate in una ciotola con olio, sale, pepe, e rosmarino e mescolate per farle aromatizzare.

Tirate la carne fuori dal frigo almeno 30 minuti prima di cucinarla. Spennellate la carne con un po' d'olio e insaporitela con sale e pepe strofinando con le mani su tutta la superficie. Adagiate sulla carne le fette di lardo e legate la carne con lo spago. Infilate sotto lo spago 2 rametti di rosmarino e 2 foglie di salvia. Oliate una casseruola, fatevi sciogliere una noce di burro e adagiatevi dentro la carne facendola rosolare per almeno 10 minuti su ogni lato. Fate attenzione a girare l'arrosto solo con le palette o i cucchiai così eviterete di forarlo. Versate il vino bianco e fate evaporare.

Prendete una casseruola in ghisa abbastanza capiente, irroratela con un mestolo di brodo e un filo d'olio, ponete al centro l'arrosto rosolato con il suo fondo di cottura e tutt'intorno disponete le patate condite. Infornate a 180°C e fate cuocere per circa 70 minuti. Controllate spesso che il fondo non si asciughi, nel caso aggiungete altro brodo caldo avendo cura di girare sia l'arrosto che le patate. Potete controllare che l'arrosto sia ben cotto aiutandovi con un termometro da cucina oppure con uno stecchino. Inseritelo fino a raggiungere il cuore dell'arrosto: se il liquido che fuoriesce è trasparente, senza striature rosate, allora la carne è cotta. Sfornate l'arrosto, copritelo con la carta stagnola e fate riposare 10 minuti. Disponete l'arrosto su di un tagliere ed eliminate lo spago e le fettine di lardo. Tagliate l'arrosto in fette e disponetele su un piatto da portata. Irrorate le fette d'arrosto con il sughetto di cottura filtrato e servitele in tavola con il contorno di patate al forno.

Cotto e mangiato

L'angolo della salute

Le regole per una sana merenda

Ricordate la vostra merenda da piccoli? Questa domanda mi ricorda un tempo lontano dove la mamma mi preparava il pane casereccio spalmato con un po' di burro e poco zucchero, a volte con l'aggiunta di marmellata. Oggigiorno le scelte dei ragazzi sono ben lontane da questi pochi ingredienti e spesso merendine e *snack* sono carichi di zucchero, grassi, sale, conservanti e calorie.
Tuttavia pian piano la situazione sta migliorando e questo grazie sia a una maggiore sensibilizzazione pubblica, sia ai vari progetti di promozione di sane merende in particolare negli ambiti scolastici.
Gli spuntini rappresentano una ricarica energetica che contribuisce a una corretta crescita, soprattutto in età scolare.
Le scelte nutrizionali devono quindi essere indirizzate a un sano spuntino. Cogliamo quindi i suggerimenti dell'INRAN (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) e seguiamo le regole di una sana merenda.

1. **Per avere un'alimentazione equilibrata fai 5 pasti al giorno**: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana e cena.
2. **Fare merenda è una buona abitudine: non saltarla.** "Mangiucchiare" continuamente tutto il giorno, invece, è sbagliato.
3. **La merenda è un piccolo pasto.** Deve fornire il 5-10% di tutta l'energia che ti serve ogni giorno.
4. Se non sei sovrappeso, **dopo aver fatto attività sportiva puoi fare una merenda più ricca.**
5. **La merenda deve solo "ricaricarti".** Non deve farti arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma neanche troppo affamato. Tra la merenda e il pranzo (o la cena) devono passare almeno due ore.
6. **Varia spesso la tua merenda**, in modo da variare anche i nutrienti che ti fornisce: una porzione di frutta fresca, o un frullato, una merendina, uno yogurt, un piccolo panino dolce o salato, oppure 3-4 biscotti (secchi).
7. Ricorda che sui prodotti confezionati, come le merendine dolci da forno, puoi **leggere in etichetta il valore nutritivo**. Ad esempio, una merendina può contenere mediamente da 120 a 200 kcal. Leggere l'etichetta ti aiuterà a mangiarne la quantità giusta.
8. **Goditi la tua merenda.** Cerca di non mangiarla mentre studi o guardi la TV.
9. **Muoviti il più possibile:** cammina, corri, sali le scale di casa a piedi, fai giochi di movimento. Così potrai tenerti sempre in forma.
10. **Controlla regolarmente il peso e l'altezza.**

Crema spalmabile al cacao

FACILE

5 MIN

5 MIN
0 MIN

ingredienti per 8 persone

nocciole **100 g**
zucchero integrale **75 g**
acqua **60 ml**
cacao **30 g**
olio di mais (o girasole) **3 cucchiai**

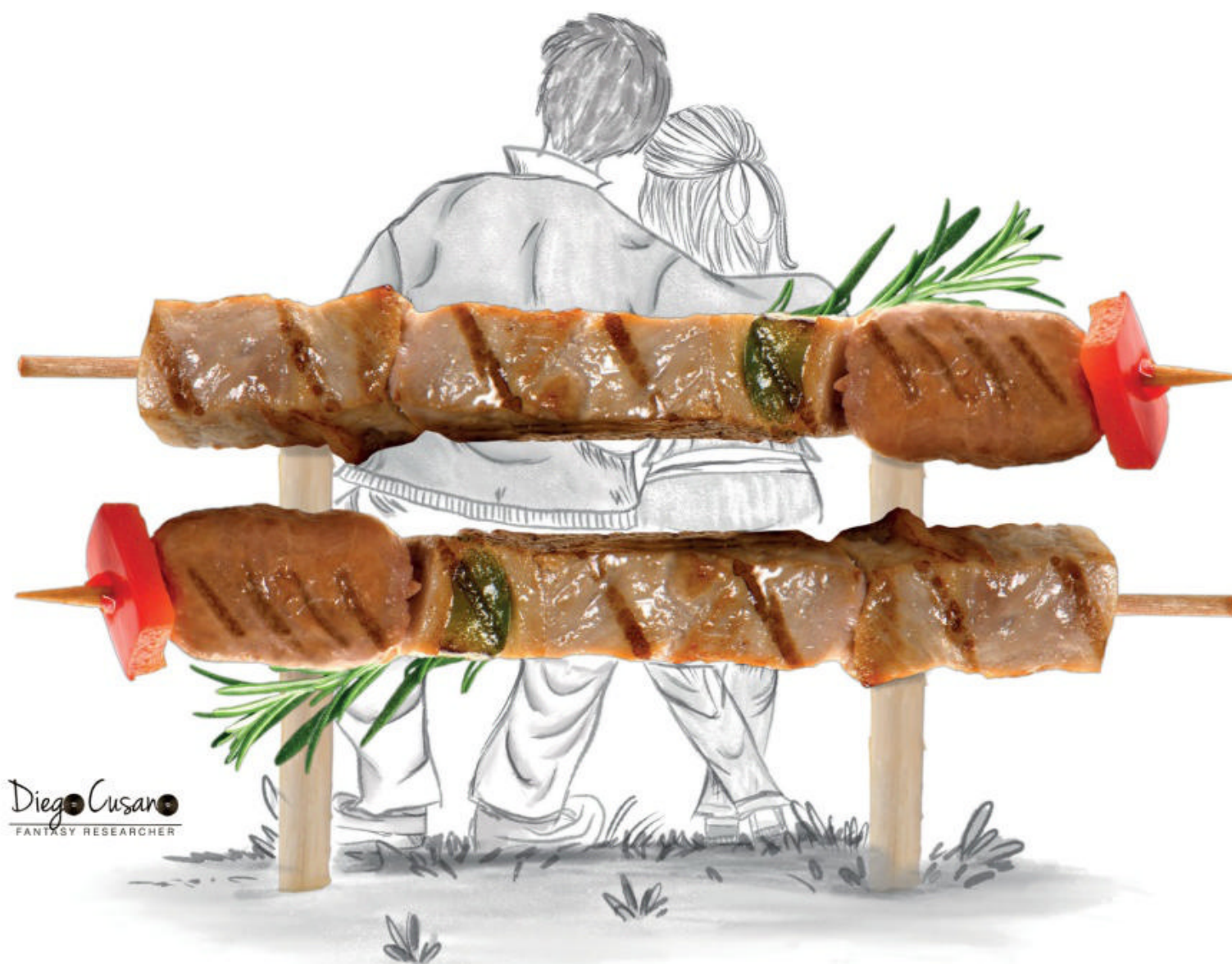
Unite nel boccale del mixer lo zucchero integrale e le nocciole, e frullate. Aggiungete poi l'olio, l'acqua e il cacao e continuate a frullare.

Stoppate il mixer per fare delle pause in modo da non surriscaldare il composto. Procedete fino a ottenere una crema omogenea e compatta.

Spalmate la crema a piacere su pane integrale tostato o gallette di riso per una merenda sana. Potrete conservare la crema in frigorifero per circa una settimana.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Gustoso far niente

Diego Cusano
FANTASY RESEARCHER

I **Mini Spiedini** Martini arrivano in tavola in **pochi minuti** anche se partono da lontano: dalle mani degli uomini che lavorano nella nostra Filiera per nutrire e allevare in modo sano, **con alimentazione NO OGM e senza uso di antibiotici**. In ogni passaggio, da più di cento anni, garantiamo **le migliori carni di suino e pollo**, per darti un prodotto gustoso e genuino, veloce e semplice da preparare. **Alla griglia, in padella o al forno**, scegli tu come colpire nel segno.

Mini Spiedini di pollo

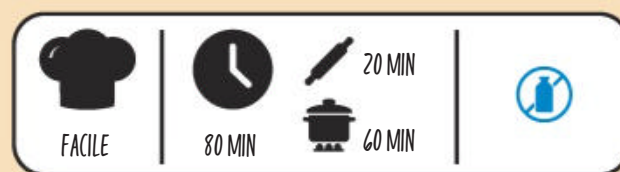
Mini Spiedini di suino

*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita.

Ricette di una volta

La Zucca

Famosa per la sua dolcezza, è una delle protagoniste della tavola autunnale, con la sua stagionalità che inizia a settembre e finisce a novembre. Rugosa, liscia, bitorzoluta, grande o piccola, ovale o rotonda, arancione, verde, gialla o striata si presenta in tante varietà, non solo nella forma, ma anche nel gusto. Ne abbiamo selezionate tre e abbinate ad altrettante ricette della tradizione: una dalla polpa soda e poco fibrosa, ottima stufata o come base per gli gnocchi, una tipicamente ligure dal gusto aromatico ma delicato e la Delica, tra le qualità più amate e diffuse in Italia, disponibile sin dall'estate

Polenta con zucca, aglio santoreggia e Parmigiano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

polenta a cottura rapida **500 g** - *curry* q.b. - brodo vegetale **2 l** - zucca (di Mantova) **600 g** - spicchio d'aglio **1** - erba santoreggia - olio E.V.O. - Parmigiano Reggiano q.b. - sale - pepe nero

Pulite e tagliate la zucca a cubetti, poi mettetela con lo spicchio d'aglio schiacciato in una teglia ricoperta di carta forno. Insaporitela con l'erba santoreggia tritata, il sale e una macinata di pepe. Conditela con due giri di olio e infornatela a 180°C per almeno 45 minuti.

Versate il brodo vegetale (già pronto) in una pentola capiente, sfiorate il bollore, salate e versate a pioggia la polenta a cottura rapida. Mescolate con un cucchiaio di legno in modo che non si creino i grumi.

Una volta cotta la polenta, servitela con la zucca e concludete il piatto con una spolverata di Parmigiano Reggiano, il *curry* e la santoreggia.

Le caratteristiche principali di questa varietà tipica della Riviera Ligure, sono il colore verde e il fatto che per consumarla non occorre eliminare la buccia

Strudel di zucca e prosciutto crudo

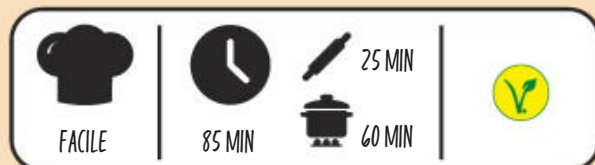
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

zucca (qualità Trombetta d'Albenga) **500 g** - pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo** - prosciutto crudo **100 g** - cipolla **1** - spicchio d'aglio **1** - sale - pepe - olio E.V.O. - tuorlo **1** - latte

Tritate finemente la cipolla e schiacciate lo spicchio d'aglio, fateli rosolare in una padella con un filo d'olio e poi aggiungete la zucca tagliata a dadini. Cuocete a fuoco lento per 15 minuti, fino a quando la zucca risulterà tenera, se necessario versate un po' d'acqua. Eliminate lo spicchio d'aglio, aggiustate di sale e pepe e mescolate. Tagliate grossolanamente le fette di prosciutto crudo e amalgamatelo con la zucca.

Srotolate la pasta sfoglia e lasciatela sulla sua carta forno. Versate il ripieno di zucca al centro del rettangolo di pasta sfoglia. Chiudete e sigillate bene i bordi, in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura. Trasferite lo strudel su una teglia e spennellate la superficie con un tuorlo sbattuto insieme al latte.

Cuocete nel forno già caldo a 180°C per circa 25 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire prima di tagliare lo strudel a fette e servite.

Crostata zucca e amaretti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

2 rotoli pasta frolla - zucca a dadini (qualità Delica) **300 g** - amaretti **80 g** - **400 ml** di latte - uova **2** - gherigli di noce **60 g** - burro morbido **20 g** - miele **cucchiaio 1** - zucchero di canna q.b. - zucchero a velo q.b. - anice stellato q.b.

Cuocete la zucca in un pentolino con il latte e l'anice stellato per almeno 15 minuti, una volta tenera, schiacciatela con una forchetta oppure attraverso un passaverdure. Lasciate raffreddare la polpa, poi mettetela in una ciotola e unite le uova sbattute, il burro morbido, il miele, le noci tritate e gli amaretti sbriciolati (tenendone da parte alcuni per decorare la superficie).

Srotolate la pasta frolla e foderate uno stampo da 24 cm di diametro con il disco di pasta. Versate il composto di zucca, livellate bene la superficie e adagiatevi sopra il secondo disco di pasta frolla. Sigillate bene i bordi con le mani, aggiungete lo zucchero di canna e alcuni amaretti sbriciolati.

Cuocete la crostata nel forno già caldo a 180°C per 45 minuti. Estraete la crostata dal forno, lasciatela intiepidire, spolverizzatela con lo zucchero a velo e servitela.

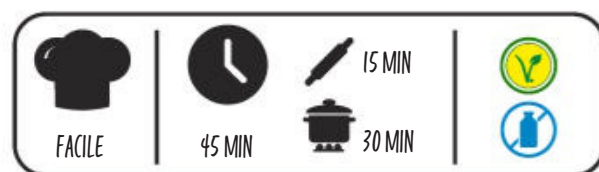
UNA VELLUTATA CORROBORANTE, UN PRIMO PIATTO DAL SAPORE DECISO, UN FINGER FOOD FACILE DA PREPARARE E UN CLASSICO PER DOLCE

Vellutata
di patate e zucca

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

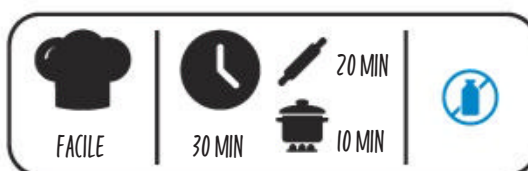
ingredienti per 4 persone

zucca già pulita **700 g** - patate **250 g** - scalogno **1** - brodo vegetale **500 ml** - olio E.V.O. - rosmarino - basilico - sale - pepe nero - crostini di pane (opzionale)

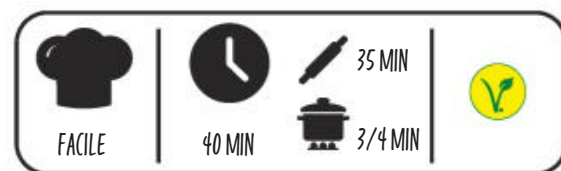
Tagliate la zucca in tocchetti e mettetela in un piatto. Mondate lo scalogno e tagliatelo a strisce. Sbucciate le patate e riducetele in cubetti. Versate lo scalogno in un tegame capiente e fatelo soffriggere per 2-3 minuti. Unite la zucca, le patate e un rametto di rosmarino. Date una mescolata per insaporire il composto, quindi aggiungete il brodo vegetale e lasciate cuocere coperto a fiamma dolce per circa 30 minuti.
Togliete il coperchio al tegame, aggiungete il sale, date un giro di pepe nero e versate un filo di olio. Mescolate per bene per circa 2 minuti e spegnete il fuoco. Eliminate il rametto di rosmarino e trasferite il composto in un contenitore cilindrico. Azionate il minipimer frullando fino a ottenere una crema omogenea e non troppo liquida. Versate la vellutata di zucca e patate in una terrina e poi servitela calda accompagnata da qualche fogliolina di basilico e, a piacere, crostini di pane.

Cavatelli
con salsiccia e broccoletti

ingredienti per 4 persone

cavatelli freschi **350 g** - broccoletti **450 g** - salsiccia **300 g** - aglio **2 spicchi** - peperoncino **1** - olio E.V.O. - sale

Lessate i broccoletti in acqua leggermente salata per 5-6 minuti. Rosolate 2 spicchi di aglio schiacciati in una padella con un filo d'olio. Eliminate l'aglio e versate la salsiccia tagliata grossolanamente nella padella, lasciandola cuocere a fiamma vivace per 3-4 minuti.
Strizzate i broccoletti, aggiungeteli alla salsiccia e unite anche il peperoncino tritato finemente. Lasciate insaporire il condimento aggiungendo, se necessario, poca a acqua di cottura dei broccoletti. Abbassate la fiamma, coprite e lasciate cuocere per circa 10 minuti.
Cuocete i cavatelli al dente e scolateli direttamente nella pentola con broccoletti e salsiccia e fateli mantecare per 2 minuti a fiamma dolce. Spegnete il fuoco, date un giro d'olio, mescolate delicatamente e servite.

Le crocchette di patate si prestano a numerosi utilizzi: *finger food* da aperitivo, antipasto sfizioso o snack. Assaporatele con la salsa al ketchup o con una salsa piccante a base di pomodoro, cipolla rossa e tabasco

€ 3,00

Crocchette
di patate

ingredienti per 4 persone

patate **600 g** - Grana Padano grattugiato **80 g** - tuorlo d'uovo **2** - noce moscata - sale - pepe

per la panatura: uova **2** - olio di semi per friggere - farina 00 q.b. - pangrattato q.b.

Lavate le patate e mettetele a bollire in una pentola con acqua leggermente salata per circa 30 minuti. Aspettate che si raffreddino e sbucciatele. Passate le patate nello schiacciapatate.
Sbattete i tuorli con il Grana Padano in una terrina a parte, salate, pepate e aromatizzate con la noce moscata. Versate il composto nella ciotola con la purea di patate e mescolate per bene fino a ottenere un impasto asciutto facile da modellare.
Sbattete le uova in una ciotola con un pizzico di sale. Preparate in un piatto poca farina, in un altro piatto versate il pangrattato per la panatura. Prelevate circa un cucchiaio di impasto e con le mani infarinate modellate le vostre crocchette. Passate l'impasto prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato ricoprendolo interamente.
Disponete le crocchette su un vassoio. Scaldate abbondante olio di semi in un tegame, portandolo alla temperatura di circa 170°C, friggete le crocchette 2-3 pezzi per volta (in modo da non abbassare troppo la temperatura dell'olio).
Girate spesso le crocchette con l'aiuto di una schiumarola fino a che non avranno raggiunto la giusta doratura. Scolate le crocchette su carta assorbente per pochi secondi, quindi adagiatele su un piatto e spolverate con poco sale prima di servirle calde in tavola.

Madeleine
ai mirtilli

ingredienti per 20 pezzi

farina 00 **150 g** - burro **125 g** - zucchero semolato **125 g** - uova **2** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - latte **2 cucchiai** - mirtilli surgelati **150 g** - zucchero a velo q.b.
OCCORRENTE: stampo per *madeleine*

Sciogliete il burro in un pentolino e lasciatelo freddare. Montate le uova con lo zucchero con l'aiuto di uno sbattitore elettrico fino ad avere un composto chiaro e voluminoso. Aggiungete la farina setacciata con il lievito e mescolate. Unite anche il burro fuso a filo, il latte e amalgamate delicatamente il composto. Aggiungete per ultimi i mirtilli surgelati sbriciolati e mescolate delicatamente. Coprite la ciotola con pellicola alimentare e ponetela a riposare in frigorifero per circa 3 ore.
Preriscaldate il forno a 180°C. Riprendete l'impasto e versate nello stampo per *madeleine* un cucchiaino di composto facendo attenzione a non riempirla del tutto. Infornate per circa 10 minuti, controllate che le *madeleine* abbiano raggiunto la doratura e sviluppato la classica gobbetta.
Sfornate le *madeleine* e lasciatele raffreddare. Toglietele dallo stampo e guarnitele con lo zucchero a velo prima di servirle.

€ 2,00

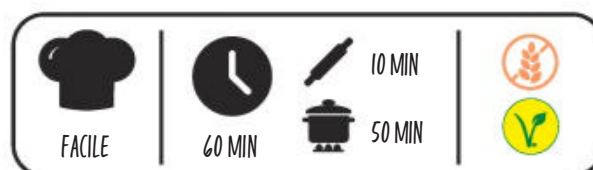
3 cotture

Patate

Tre qualità di patata, tra le più comuni, abbinate ad altrettanti metodi di cottura. Tre ricette classiche e gustosissime per valorizzare questo immancabile tubero nella tavola d'autunno

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

Provate a fare le patate novelle in microonde, basteranno 10 minuti di cottura a 650 watt! seguite la ricetta ma ricordatevi di forare la buccia con una forchetta e di usare un doppio strato di carta forno, il foglio di alluminio non può essere usato nel forno a microonde!

Patate novelle al cartoccio
IN FORNO E AL MICROONDE

ingredienti per 4 persone

patate novelle **400 g** - panna acida **125 g** - aglio **2 spicchi** - rosmarino **5 g** - timo **5 g** - peperoncino intero **1** -olio E.V.O. - sale - pepe

Scegliete le patate che abbiano le dimensioni più omogenee, lavatele accuratamente e mettetele in una ciotola per condirle; aggiungete gli spicchi di aglio, gli aromi ed il peperoncino tritati, l'olio, il sale e il pepe.
Dopo aver mescolato e condito uniformemente trasferite le patate al centro di un foglio di carta forno, chiudete a cartoccio mettetelo su un altro foglio di carta d'alluminio, sigillate bene e infornate nel forno pre riscaldato a 180°C per 50 minuti. Servite con un cucchiaio di panna acida a lato.

Kipfel di patate
BOLLITO E FRITTO

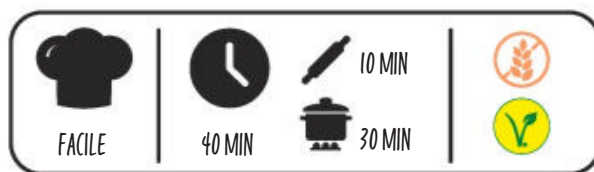
È sempre opportuno che le patate siano di misura omogenea quando si lessano, così avranno lo stesso tempo di cottura; per capire se sono cotte basta infilzarle e sollevarle con un coltello appuntito, se la patata scivola lentamente verso il basso della lama significa che ha ultimato la cottura

ingredienti per 6 persone

Patate pasta gialla **500 g** - burro **30 g** - uovo **1** + **1** tuorlo - farina 00 **130 g** - zucchero **10 g** - olio di semi di arachide **1 litro** - sale - pepe

Lavate le patate e lessatele intere con la buccia per circa 25 minuti, finchè non saranno ben cotte.
Pelatele e passatele nello schiacciapatate mentre sono ancora calde, fatele quindi raffreddare in una ciotola. Quando saranno fredde aggiungete la farina setacciata, l'uovo intero ed il tuorlo, il burro fuso a bagnomaria e lo zucchero, amalgamate bene il composto ed aggiustatelo di sale e di pepe. La consistenza deve essere quella dello gnocco, se sarà troppo morbido aggiungete ancora qualche cucchiaio di farina.
Modellate l'impasto creando dei bastoncini del diametro di 1 cm e lunghi circa 8-10 cm, date loro la tipica forma a ferro di cavallo e friggetene uno alla volta nell'olio bollente.

La patata rossa è chiamata così per il caratteristico colore della buccia, la polpa è gialla e soda con un gusto più intenso e salato. Come la patata a pasta gialla contiene poco amido e mantiene la consistenza anche per cotture più lunghe

Rosti di patate
IN PADELLA

ingredienti per 6 persone

patate rosse **600 g** - burro **50 g** - sale - pepe

Lavate le patate e sbucciatele, con una grattugia a fori larghi grattugiatele in un colapasta e strizzatele in modo da eliminare l'acqua di vegetazione aiutandovi con dei fogli di carta assorbente.
Mettete quindi le patate grattugiate asciutte in una ciotola e conditele con sale e pepe.
Preparate sul fuoco a media intensità un pentola antiaderente del diametro di circa 18-20 cm con metà del burro, quando inizierà a soffriggere versate il composto e fatelo cuocere per circa 5 minuti girandolo costantemente.
Pressate con l'aiuto di un cucchiaio le patate creando un disco che copra tutta la superficie della pentola con uno spessore di circa 2 cm, fate cuocere per 10 minuti e utilizzando un piatto girate il rosti mettendo il restante burro sul lato ancora da dorare. Cuocete per altri 10 minuti e servite caldo.

SCUOLA DI PASTICCERIA

MONTE bianco

Dolce tipico autunnale a base di castagne e panna: una piccola montagna di dolcezza dedicata al monte più alto d'Italia

FACILE | 100 MIN + 60 MIN DI RIPOSO | 40 MIN | 60 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- castagne o marroni lessati e pelati **500 g** (peso al netto degli scarti)
- latte fresco intero **500 ml**
- zucchero semolato **140 g**
- estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
- sale **1 pizzico**

PER DECORARE:

- panna fresca da montare **400 g** (non zuccherata), ben fredda
- zucchero a velo **4 cucchiai**
- meringhette (facoltativo)
- cacao amaro o cioccolato fondente (facoltativo)

INIZIAMO

1) **Lavate** le castagne, incidetele sulla parte bombata, copritele con acqua fredda, aggiungete un pizzico di sale e cuocetele per circa 20 minuti dal bollore.

Per eliminare la buccia e la pellicina interna si consiglia di lasciare le castagne in acqua fredda per 30-60 minuti prima di cuocerle. E di sbucciarle con guanti da cucina usa e getta per non scottarsi!

2) **Sbucciate** una castagna alla volta lasciando le altre in caldo, inserendole man mano direttamente nella pentola dove le cuocerete con il latte.

3) **Aggiungete** nella pentola il latte, lo zucchero semolato e la vaniglia, cuocete a fuoco dolce fino al bollore, coprite con un coperchio e cuocete per circa 30 minuti, mescolando e schiacciando spesso le castagne (al termine della cottura dovranno aver assorbito tutto il latte).

4) **Frullate** il composto ottenuto con un frullatore a immersione fino a ottenere una purea liscia, omogenea e densa.

5) **Fate** raffreddare completamente la purea (almeno 1 ora in frigorifero, meglio una notte) e

passatela con uno schiacciapatate: fate cadere gli 'spaghetti' di castagna che si formeranno direttamente al centro di un piatto da portata, in modo da formare una montagnola, senza schiacciarli.

PER LA DECORAZIONE DEL PIATTO:

6) **Montate** la panna con lo zucchero a velo, versatela in una *sac à poche* e ricoprite interamente la montagnola a ciuffetti.

7) **Decorate** a piacere con meringhette e *marron glacé*, a piacere anche cioccolato fondente a scagliette e una spolverata di cacao amaro.

PASTICCERIA

DOLCI CON LE CASTAGNE

TARTUFINI CON CREMA di castagne e rum

ingredienti per 20-25 tartufini

crema di marroni **200 g**
biscotti secchi **200 g** (anche al cioccolato)
crema di cioccolato e nocciole **2 cucchiai**
rum **1-2 cucchiai**
cacao amaro in polvere (o granella di nocciola)

Polverizzate i biscotti e mescolateli con la crema di marroni, quella di cioccolato e nocciole e il rum, fino a ottenere un composto omogeneo e appiccicoso.

Formate tante palline di composto, passandole prima tra i palmi delle mani, poi rotolandole nel cacao.

Disponete le palline ottenute su un vassoio, copritele con pellicola e fatele riposare in frigorifero per 2-3 ore prima di servirle.

Se si fossero leggermente inumidite in frigorifero, ripassatele velocemente nel cacao

MARRON GLACÉ
tiramisù

ingredienti per 4-6 persone

savoiardi (o biscotti tipo Pavesini) **250 g**
mascarpone **200 g** (ben freddo)
panna fresca da montare **200 ml** (ben fredda)
zucchero a velo **90 g**
zucchero semolato **1-2 cucchiai**
marron glacé **200 g**
latte q.b.
caffè **100 ml** circa (o mix caffè e latte)
cioccolato fondente q.b.

Montate a neve ferma la panna ben fredda di frigo con metà dello zucchero a velo e, separatamente, il mascarpone con il restante zucchero a velo.

Mescolate con delicatezza panna e mascarpone in una ciotola, con movimenti dal basso verso l'alto.

Preparate il caffè, zuccheratelo e fatelo raffreddare.

Frullate i *marron glacé* con qualche cucchiaio di latte (a piacere tenetene alcuni a pezzetti più grandi o interi per decorare), fino a ottenere una purea grossolana.

Versate una parte di crema in ogni bicchiere (o ciotolina) dove servirete il tiramisù.

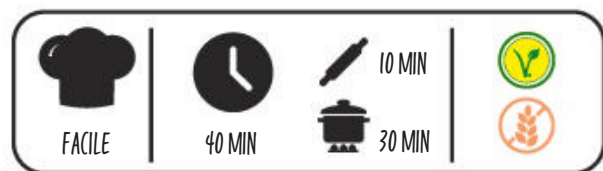
Imbevete i biscotti nel caffè, sgocciolateli, e disponetene un paio in ogni bicchiere.

Proseguite gli strati alternando crema di mascarpone, marron glacé, biscotti, cioccolato fondente a scagliette, terminando con la crema.

Coprite ogni bicchiere con pellicola e lasciate riposare in frigo 2-3 ore prima di servirlo, meglio una notte.

Decorate all'ultimo con altro cioccolato fondente.

Alternativa autunnale e *chic* alla classica versione caffè e cioccolato, preparata con marron glacé e una crema al mascarpone senza uova

CASTAGNACCIO

ingredienti per 6 persone

farina di castagne **400 g**
acqua **400-450 ml**
pinoli **50 g** (o mix con gherigli di noci)
uvetta **60 g**
zucchero **30-50 g**
olio E.V.O.
rosmarino
sale **1 pizzico**

Mettete l'uvetta ad ammorbidire in poca acqua tiepida.

Setacciate la farina di castagne in una ciotola capiente, con lo zucchero e il sale.

Aggiungete alla farina di castagne un cucchiaio d'olio e poca acqua alla volta, mescolando con una frusta fino a ottenere una pastella tipo quella delle crêpes, liscia e omogenea, non troppo liquida (aggiungete inizialmente 400 ml di acqua, da aumentare fino a 450 ml).

Unite alla pastella metà dei pinoli e dell'uvetta ammorbidita e ben strizzata e versate il tutto in una teglia diametro 28 cm ben unta (o 25x30 cm).

Cospargete il castagnaccio con i rimanenti pinoli e uvetta, aghi di rosmarino, un filo d'olio e cuocete in forno preriscaldato statico a 180°C per circa 25-30 minuti, dovrà risultare ben asciutto in superficie (l'interno del dolce dovrà essere morbido e leggermente umido e la superficie chiara e appena crepata, fate la prova stecchino a 25 minuti e proseguite la cottura solo se necessario).

Servite il castagnaccio tiepido o freddo. Perfetto in abbinamento a ricotta fresca appena zuccherata.

Dolce povero toscano della stagione autunnale, rustico, si prepara con pochi ingredienti: farina di castagne, acqua, uvetta, pinoli e rosmarino, i cui rametti narra la leggenda siano magici e che abbiano il potere di far innamorare

Tecniche in cucina

Essiccazione dei FUNGHI PORCINI

Uno dei pochi e validi metodi di conservazione di questo alimento, permette di mantenere quasi immutate le sue caratteristiche organolettiche e nutrienti. Consiste infatti nel privare l'alimento dell'acqua contenuta al suo interno rendendolo, quindi secco e maggiormente conservabile

I 5 FUNGHI PIU' COMUNI PER L'ESSICCAZIONE

- **FINFERLI:** denominati anche Galletti o Cantarelli, hanno un sapore deciso e sono adatti per preparare salse, umidi o accompagnare pietanze a base di carne. La carne è bianca e soda, il gusto leggermente dolciastro.
- **TROMBETTE DA MORTO:** conosciuto come il "tartufo dei poveri", è un fungo molto sottile, che nasce tra la fine di ottobre e l'inizio di novembre. L'odore è molto intenso, sia da crudo che una volta cotto.
- **IMBUTINO:** è scavato al centro, assumendo la forma che ricorda quella di un imbuto. La carne del cappello è bianca e morbida, mentre quella del gambo è più fibrosa, meno adatta quindi per essere consumata. Il suo gusto è delicato e dolciastro.
- **GAMBE SECCHE:** Dal gambo lungo e duro, ha un cappello più tenero dal gusto delicato e aromatico.
- **PORCINI:** dal grande cappello marrone e il gambo robusto, contengono pochi grassi, e sono ottimi per la preparazione di primi piatti come il risotto, la polenta e le zuppe

Al sole

1) **Pulite** i funghi, privandoli di gambo e cappello, e tagliandoli nel senso dell'altezza, a fettine sottili.

2) **Disponeteli** su retine o canovacci puliti, ben distanti per evitare che si tocchino tra di loro oppure infilateli nello spago da cucina e appendeteli.

3) **Coprite** i funghi con delle garze o altro materiale che lasci passare l'aria ma al tempo stesso protegga i funghi da insetti o altri agenti esterni.

4) **Girate** i funghi di tanto in tanto e lasciateli essiccare per 4-5 giorni, a seconda del clima e della dimensione del fungo.

5) **Conservateli** in barattoli di vetro ben chiusi.

Essiccatore

1) **Esistono** vari modelli di essiccatore e funzionano tutti nella medesima modalità: una ventola aspira l'aria dall'ambiente, la fa passare su una resistenza elettrica e poi sul vegetale da essiccare.

2) **Sistemate** i funghi porcini tagliate a strisce sulle griglie, ben distanziati tra di loro.

3) **Impostate** la temperatura e il tempo di essiccazione, che varierà in base alla quantità di cibo inserito ma anche in base allo spessore dei funghi. In media 45°C, per un tempo minimo di circa 8-12 ore.

Forno

1) **Pulite** i funghi, tagliati a fettine e disponeteli sulla gratella del forno rivestita di carta forno, ben distanziati tra loro.

2) **Posizionate** la teglia in forno, modalità ventilata, a 45°C per 1 ora, lasciando lo sportello leggermente aperto.

3) **Trascorso** il tempo, estraete la teglia, girate i funghi e poneteli nel forno per un'altra ora.

4) **Controllate** il grado di essiccazione e se necessario, girateli nuovamente e continuate l'operazione fino a quando sono secchi e asciutti. Lasciateli raffreddare e conservateli in barattoli di vetro.

Microonde

1) **Tagliate** i funghi a fettine, disponeteli sul piatto girevole o nei cestelli adatti per il microonde. Accendete il microonde alla massima potenza per 2 minuti.

2) **Trascorso** questo tempo girate i funghi e ripetete l'operazione per altri 2 minuti sempre alla massima potenza.

3) **Verificate** il grado di umidità con le mani e se necessario prolungate di uno o due minuti l'essiccazione.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Branzino in crosta con cocotte di porcini

Gustosa e perfetta per stupire i vostri ospiti, è una ricetta straordinaria ma anche semplice da preparare. Lo chef Andrea Mainardi vi mostra come realizzarla passo passo, consigliando l'abbinamento ideale per inaugurare la stagione autunnale

INIZIAMO

1

Unite in una ciotola capiente la farina, il sale grosso, le uova e tagliate grossolanamente le erbe aromatiche fresche.

2

Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo; realizzate un panetto e lasciatelo riposare coperto con la pellicola trasparente per 30 minuti almeno in frigorifero.

3

Stendete l'impasto con il mattarello come se fosse una sfoglia (circa ½ centimetro di altezza).

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

branzino pulito (eviscerato e privato delle branchie) **1 da 600-800 g**
farina 00 **200 g**
sale grosso **200 g**
erbe aromatiche fresche miste (rosmarino, salvia, alloro) **1 mazzetto**
uova **2**
funghi porcini freschi **200 g**
alloro **2 foglie**
burro **20 g**
vino bianco
sale
pepe

4

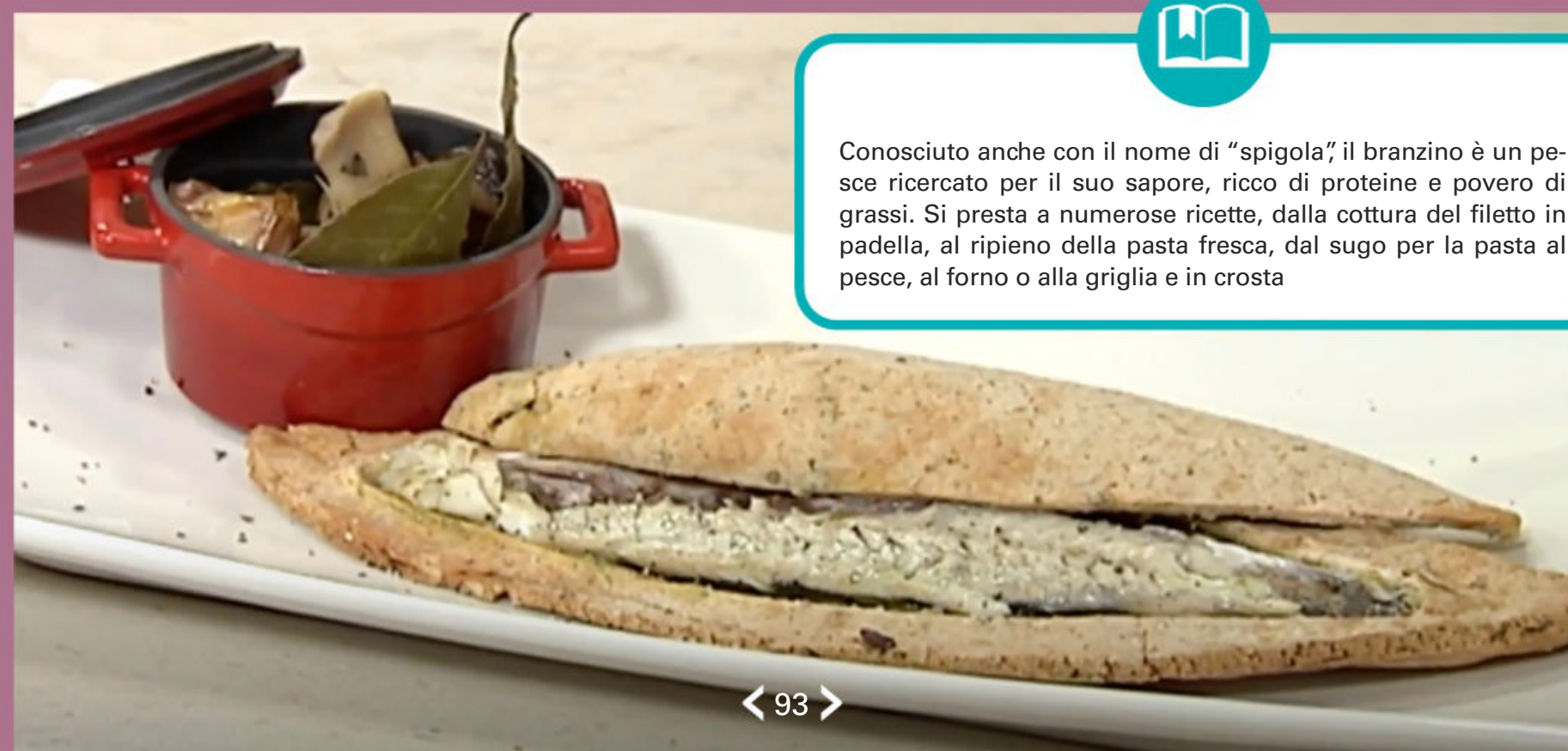
Adagiate sull'impasto il branzino eviscerato e privato delle branchie. Ricoprite il pesce con un'altra parte di impasto e chiudete, seguendo la sagoma del pesce, ed eliminando l'impasto in eccesso. Trasferite il pesce su un teglia ricoperta di carta forno e Infornate a 180°C per 50 minuti circa.

5

Pulite intanto i funghi porcini e tagliateli a pezzetti piuttosto grossi. Sciogliete una noce di burro in padella e fate saltare i funghi con uno spicchio di aglio, aggiustando di sale.

6

Trasferite i funghi in una cocotte adatta alla cottura in forno, con una foglia di alloro e un goccio di vino bianco. Cuocete i funghi per 20 minuti a 180°C.

Conosciuto anche con il nome di "spigola", il branzino è un pesce ricercato per il suo sapore, ricco di proteine e povero di grassi. Si presta a numerose ricette, dalla cottura del filetto in padella, al ripieno della pasta fresca, dal sugo per la pasta al pesce, al forno o alla griglia e in crosta

arancinotto
stampi per arancini
Solo una delle 45 ricette
Grembiuli
Asso di arancini!
Asso di arancine!
Scopri tutte le ricette su arancinotto.it
da 14,90 €
www.arancinotto.it
338 3025655
COMPRA SU amazon
SLIM A PUNTA
160 g
Altre forme disponibili
Ricevilo direttamente a casa in pochi giorni!
• Guide e video-tutorials
• 45 ricette per arancini\e
• 50 modelli diversi, anche per i professionisti!
MADE IN SICILY

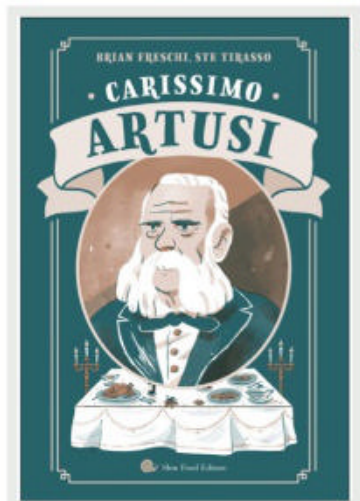
50 sfumature di caffè

Segreti, curiosità e ricette sulla bevanda più amata al mondo, in un nuovo volume ricco di contributi e illustrazioni originali, che celebrano il caffè. 50 curiosità, 50 modi di ordinarlo, 50 opere che lo hanno immortalato, 50 aforismi, 50 locali dove gustarlo, 50 percorsi gastronomico-culturali che abbinano una ricetta a una canzone, un film e un libro, e poi infografiche, interviste, la lettura dei fondi e molto altro!

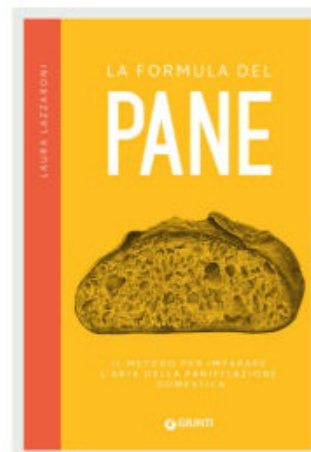
di Silvia Casini, Raffaella Fenoglio, Francesco Pasqua, Clarissa Pavan - Sonda Editore - 256 pagine - € 18,90

L'arte e la scienza del Foodpairing

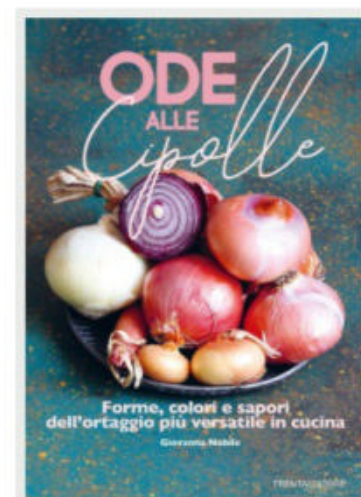
Un vasto e inedito repertorio di coppie alimentari, ricco di schemi e infografiche accattivanti, basato su un approccio scientifico che unisce la neurogastronomia (come il cervello percepisce i sapori) con l'analisi dei profili aromatici presenti nel cibo. Il libro spiega perché gli accostamenti che già conosciamo funzionino così bene e apre la porta a un nuovo mondo di deliziose possibilità, che trasformeranno il modo in cui mangiamo.

di Peter Couquyt, Bernard Lahousse,
Johan Langenbick
SlowFood Editore, collana SlowBook
384 pagine - € 39,00

Carissimo Artusi

Una biografia inedita di Pellegrino Artusi, autore de La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene, il primo ricettario della storia, con più di 111 edizioni nel mondo. Personaggio curioso e fuori dagli schemi, Pellegrino è stata una figura unica nel panorama della sua epoca che, attraverso un linguaggio leggero e una lunga serie di aneddoti curiosi gli autori si propongono di far conoscere ai ragazzi di oggi. I racconti biografici si alternano a ricette illustrate, scelte tra le più famose dell'autore, e a fumetti.

di Brian Freschi, Stefano Tirasso
SlowFood Editore, collana AsSaggini - 256 pagine - € 12,00

La formula del pane

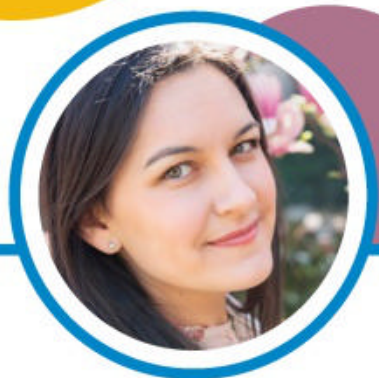
E se il segreto per imparare a fare il pane fosse fare a meno delle ricette? Questo nuovo libro dedicato all'arte bianca parte da un approccio inedito, provato sul campo dall'autrice stessa. Con una scrittura vivace, ricca di aneddoti, personaggi e curiosità, e utili consigli pratici, l'autrice condivide tre "metodi master" e spiega come trasformarli in 18 lievitati, salati e dolci.

di Laura Lazzaroni
Giunti Editore, collana Reference
di enogastronomia - 288 pagine - € 24

Ode alle cipolle.
Forme, colori e sapori dell'ortaggio più versatile in cucina

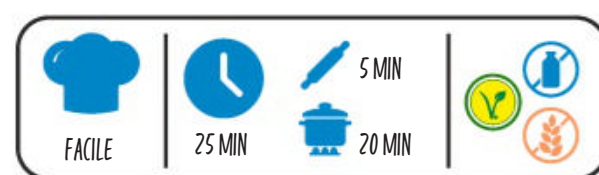
Uno degli ingredienti cardine della cucina italiana, talmente utilizzata che si può trovare lungo tutto il nostro territorio in cinque splendide varietà: le bianche, le dorate, le rosse, i cipollotti e gli immancabili scalogni. Dai canederli alle composte, dai crostoni alle focacce, una raccolta di 40 ricette volte a celebrare la cipolla nella sua interezza, da semplice comparsa a vera protagonista.

di Giovanna Nobile
Trenta Editore - 128 pagine - € 18,00

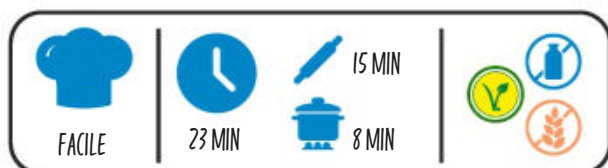
SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

di **Carina Sprinci**
@andratuttoinpanza

SNACK SANI CHE STRIZZANO L'OCCHIO AI GUSTI DEI PIÙ PICCOLI. FACILISSIMI E VELOCI DA REALIZZARE, ANCHE IN COLLABORAZIONE CON I "MINI CHEF" SONO IL SOSTITUTO IDEALE ALLA MERENDA

CECI CROCCANTI

ingredienti per 4 persone
ceci cotti **250 g** - olio E.V.O. **3 cucchiaini** - sale - paprika dolce (opzionale)

Sciacquate i ceci, e poi asciugateli tamponandoli con carta da cucina assorbente.
Mettete i ceci in una ciotola, conditeli con olio, sale e, a piacere, spezie (paprika, ad esempio).
Mescolate bene poi adagiate tutto su una teglia ricoperta di carta forno.
Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.
Lasciate riposare per 5 minuti appena sfornate e poi servite.

CHIPS DI CAVOLO NERO

ingredienti per 4 persone
cavolo nero **1 mazzo**- olio E.V.O. q.b. - sale - semi di sesamo (opzionale)

Scegliete le foglie più belle del cavolo, lavatele e asciugatele bene con carta da cucina assorbente.
Tagliate le foglie in pezzi irregolari di circa 7-10 cm rimuovendo la parte centrale (il gambo bianco).
Mettete le foglie in una ciotola, condite con olio, sale e, volendo, semi di sesamo.
Mescolate bene poi adagiate le foglie su 2 teglie ricoperte di carta forno, fate attenzione a non sovrapporle tra loro.
Cuocete le foglie di cavolo in forno preriscaldato a 180°C modalità ventilata per 8 minuti, facendo attenzione che negli ultimi 3 minuti non diventino troppo scure, altrimenti prenderebbero un gusto amaro.
Lasciate riposare le chips per 5 minuti appena sfornate e poi servite.

CRACKERS
DI AVENA AI SEMI

ingredienti per 4 persone
fiocchi d'avena **100 g** - mix di semi a scelta (sesamo, girasole, zucca, lino etc) **50 g** - semi di chia **25 g** - olio E.V.O. **3 cucchiaini** - acqua **65 ml** - sale

Prendete una ciotola e mescolate insieme i fiocchi d'avena e i semi a piacere.
Aggiungete olio e acqua e mescolate bene. Lasciate riposare per 30 minuti, meglio se nel frigorifero.
Stendete il composto tra 2 fogli di carta forno ottenendo uno spessore di 3 millimetri circa.
Infornate in forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti.
Lasciate raffreddare prima di spezzarli con le mani per ottenere i pezzi di cracker (i bambini saranno lieti di spezzarli per voi!).

MUFFIN E CIAMBELLE
SALATE

ingredienti per 10 pezzi
farina tipo 0 **200 g** - lievito istantaneo **1 bustina** - Parmigiano Reggiano **2 cucchiai** - pecorino **2 cucchiai** - fontina **100 g** - prosciutto cotto **100 g** - uova **3** - latte **100 ml** - olio di mais **80 ml**

Per le farciture: pomodorini **4** - piselli **30 g** - olive nere **8** - zucchina **1-2** - sale - noce moscata (opzionale)

Prendete 2 ciotole e in una mescolate tutti ingredienti secchi in quest'ordine: farina, lievito, parmigiano, pecorino, fontina e infine prosciutto cotto.
Sbattete le uova con un pizzico di sale nella seconda ciotola, aggiungete latte e olio mescolando bene finchè non risulti un composto omogeneo.
unite gli ingredienti secchi a quelli liquidi mescolando con una forchetta.
Prendete uno stampo da muffin e uno per ciambelle, meglio se in silicone, altrimenti va imburrato e infarinato.
Mettete 1 cucchiaio (da minestra) d'impasto e farcite a piacere i muffin e le ciambelle (con pomodorini tagliati, piselli, zucchina, olive...) poi ricoprite con mezzo cucchiaio d'impasto.
Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°c per 30-35 minuti, fino a quando avranno raggiunto una bella doratura.
Lasciate riposare i muffin e le ciambelle appena sfornati prima di servire.

Cotto e mangiato TV

Menu da Re e tanti ospiti, tutte le novità in onda

Una Reggia d'altri tempi e tantissime ricette. **Cotto e mangiato Il menu** torna con una nuova edizione ricca di sorprese. La prima? I Menu alla corte.
Dal 25 ottobre Tessa Gelisio e lo chef Andrea Mainardi "conquisteranno" la Reggia di Venaria Reale, la storica residenza sabauda alle porte di Torino, riconosciuta dal 1997 Patrimonio dell'Umanità UNESCO.

In una cucina all'aria aperta l'imprevedibile chef preparerà ricette a base di carni pregiate, eredi delle specialità che arricchivano i banchetti all'epoca dei Savoia ma rivisitate in perfetto stile **Cotto e mangiato**. Non mancheranno poi i momenti per esplorare da vicino questo tesoro architettonico e scoprire storie e retroscena custoditi tra le mura della Reggia.
Solo l'inizio di una nuova stagione di **Cotto e mangiato Il menu**. Tante le novità ma anche le conferme, come la gara dei giovani chef che torneranno a cucinare in presenza anche nelle prime fasi. Mascherina indossata per garantire l'assaggio dei giudici, i ragazzi delle scuole alberghiere prepareranno le ricette in gara, in vista delle semifinali e della finalissima. A decretare il vincitore della quinta borsa di studio ci sarà un nuovo super giudice segreto.

Diventata ormai un classico di **Cotto e mangiato Il menu**, quest'anno la sfida tra i giovani chef si arricchisce di un appuntamento speciale. Ad aprire metaforicamente la gara sarà, infatti, il giovane chef Andrea, protagonista del progetto sociale "Scuola di vita", ideato da Mediafriends e realizzato dall'associazione non profit Comunità Nuova, di don Gino Rigoldi. L'obiettivo? Aiutare i ragazzi a scoprire il proprio talento e a trovare una strada. Grazie allo stage nella cucina dello chef Cesare Battisti, Andrea cucinerà sul set con Tessa Gelisio: l'inizio di un lungo percorso verso il suo sogno.

Insomma, per un autunno all'insegna del gusto non resta che accendere la tv, sintonizzarsi su Italia1 e non perdere gli appuntamenti con **Cotto e mangiato**: dal lunedì al venerdì, alle 12 circa, con **Il menu**, e all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto con la rubrica quotidiana.

Tessa Gelisio e **Andrea Mainardi** alla Reggio di Venaria Reale per le nuove puntate di Cotto e mangiato Il Menu

+30 BENEFICI
PER LA SALUTE

25 MILIONI
DI FATTURATO NEL 2020

400 MILA
QUINTALI DI PRODUZIONE
E RACCOLTO NEL 2020

4 MILA
ADDETTI ALLA
COLTIVAZIONE, RACCOLTA
E PREPARAZIONE

60 AZIENDE
ASSOCIATE AL CONSORZIO

90%
DI COPERTURA
DELLA GDO NAZIONALE

900 ETTARI
DI TERRENO DESTINATO
ALLA PRODUZIONE

UNICA

CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

L'EMBLEMA DELLA PRODUZIONE REGIONALE È SENZA DUBBIO LA CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP CHE VIENE ANCORA LAVORATA ESCLUSIVAMENTE CON TECNICHE MANUALI. LA PRODUZIONE DELLA CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP RAPPRESENTA UN'IMPORTANTE RISORSA, NON SOLO ECONOMICA, MA ANCHE SOCIALE E CULTURALE PER LO STRETTO LEGAME CHE HA CON IL TERRITORIO.

WWW.CONSORZIOCIPOLLATROPEAIGP.COM | INFO@CONSORZIOCIPOLLATROPEAIGP.COM

F.L.A.G. Stretto Area Tirreno 2

FLAG I Borghi Marinari dello Ionio

LA PERLA DEL TIRRENO

FLAG JONIO2